

自由是什么

J. Krishnamurti

[印度] 克里希那穆提 著

唐发饶 译

学林出版社



克里希那穆提——

他被认定为"世界导师"，

却始终不接受这一身份；

世界各地的听众着迷于他的演讲，

他却宣布自己不是权威……

正是他思想的源源泉水，

对世界各式人等产生着震撼人心的影响……

上架建议：哲学



定价 18.00 元

易文网：www.ewen.cc



自由是什么

[印度] 克里希那穆提 著
唐发铙 译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

自由是什么/(印度)克里希那穆提著;唐发铙译.—上海:学林出版社,2007.12

ISBN 978-7-80730-470-8

Ⅰ.自… Ⅱ.①克…②唐… Ⅲ.自由—研究 Ⅳ.D081

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第188866号

自由是什么



作　　者——(印度)克里希那穆提
译　　者——唐发铙
责任编辑——乐惟清　马健荣
特约编辑——张　华
封面设计——魏　来

出　　版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社(上海钦州南路81号)
电话:64515005　传真:64515005
发　　行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(上海钦州南路81号1楼)
电话:64515012　传真:64844088
印　　刷——上海肖华印务有限公司
开　　本——889×1194　1/32
印　　张——5.75
字　　数——13万
版　　次——2007年12月第1版
2007年12月第1次印刷
印　　数——7000册
书　　号——ISBN 978-7-80730-470-8/B·27
定　　价——18.00元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

编 者 的 话

克里希那穆提于 1895 年出生在印度，曾被认定为一位精力充沛、性格坚定的导师，他的论述既非东方也非西方。他宣布：真理是“无路可述之国”，无论哪一种形式化的宗教、哲学、宗派都没有办法进入这个“国度”。

他始终不接受别人强加给他的导师身份。世界各地的听众着迷于他，但他却宣布自己不是权威，而且也没什么戒律。他的宣讲始终就如与人面对面的讲话。他所传播的主要思想是：只有个人意识的转变，才能引发社会的根本变动。他始终强调要有自知之明，要理解由宗教和国家而来的制约性或分离性影响。克里希那穆提一直强调：我们所急需的是“开放”，即“有着难以想像的能像的大脑里的巨大空间”。这一“开放”的“巨大空间”，正是他自己的原创性的丰离源泉，也是他对世界范围各式人等产生巨大意撼的关键所在。

他一直给世界各地的人们宣讲，直到 1986 年才停止呼吸，享年九十。由他的讲话、日记、书信结集而成的著作超过六十本（一说四十本）。本套克里希那穆提

著述系列就是从他大量的讲义中撷取出来的。系列中的每一本书，都有一个和人们的日常生活有着密切联系而又极为重要的主题。

目录



1948年3月7日

人怎样才能彻底完成从“变”到“定”的转变？一个人如果一直在变，那就说明他一直在努力，在挣扎，在和自己作斗争。他就压根不会了解何谓定，须知定是一种本性，一种自由。我很想搞清楚这个问题。多年来我始终约束自己，不要羡慕他人，要成为无羡慕心的人。但是我如今已置之度外，并放弃了这种努力，回归了本性。因为我知道，只要我力图变成所谓的正人君子，我就给自己圈起了一道封闭之墙。封闭之墙里无自由可言。我只能感觉到——被动地感觉到正在发生变化。如果我本性浅薄，我会被动地感觉自己的确浅薄，不会挣扎着要改变自己。如果我易怒而又嫉妒，如果我无情无义、垂涎他人，我会感觉到，但决不同这些情感抗争。一旦我们和一种品质对抗，这种斗争就会十分艰难，抵抗的力量就更为顽强。这道抵抗的墙壁就是我们心目中所谓的正人君子，但对正人君子而言，真理永远不可能到来。只有自由之人才能得到真理，自由之人不

会思考过去，所谓做一个正人君子，就是由思考过去而来的。

所以，一个人必须感觉到这种挣扎，感觉到这种永不止息的斗争。莫对抗、不谴责，只要感觉到就够了。只要你真的注意到这点（即便是被动的），只要你时刻留意，你就会发现，嫉妒、羡慕、贪心、暴力——这些东西就会一扫而空。秩序就会来临，那么平静，那么迅速地来临。来的是秩序；来的不是正人君子，来的不是封闭之墙。真正的本性是自由，自由绝不会处于封闭之中。莫理只有在自由中才会定型出来。因此，具备本性，不成为正人君子才是关键，因为本性带来秩序。正人君子的方寸会乱，因为他们置身于冲突当中。正人君子会把意志当作反抗的手段，但是依靠这种意志永远找不到真理，因为他们不自由。定，是认清现实，接受现实，与现实相处，不转变现实，不指责现实——这样，本性就会接踵而至，自由即在本性当中。只要我们不故意去勾起思考过去之心，不拿正人君子来作为抵抗的手段，自由就会显现。自由产生实相，而实相的福分，人人都该有份。

※

问者： *您似乎并不认为我们印度已经赢得独立。您认为真正的自由应该是何等模样？*

克氏： 先生，既已自由如果还纠缠在民族主义里，就会日趋孤立。孤立意味着发生冲突，须知这个世界没有任何东西可以与世隔绝。既要生存就注定要和人打交

道，老死不相往来必将导致动乱、悲伤、饥饿、冲突、战争。无数事实已经证明这一点。所以，孤守一国必将会有冲突、会有战争，因为，对多数人而言，独立就是脱离他人。圈住自己，独立成国家以后，你们得到自由了？你们脱离了经济压迫、脱离了阶级斗争、脱离了饥饿、脱离了宗教冲突、脱离了僧侣、脱离了公众纷争、脱离了领袖，你们已自由在手？显然没有！你们得到的只不过是赶走了白种人压迫者，黄种人又来取代而已——而且说不定更为残酷。一切如旧，一样的经济压榨、一样的僧侣、一样的致会、一样的迷信、一样的阶级斗争。它们给你们自由了？先生，我们要到的不是自由。不要再骗自己。因为自由意味着有智慧、有爱心。自由意味着没有压榨，蔑视权威。自由意味着率性而为。就如我所说的，做正人君子意味着永远孤立，因为正人君子和孤立永远如影随形，而本性和自由却共生共存。主权国家永远伴随着孤立，所以永远没有自由，原因是：他们有永无止息的斗争、猜疑、敌视和战争。

毫无疑问，自由须从个体开始。个体是全体的，和群体并不对抗。个体即全体的世界，他如果自我封闭在民族主义或所谓的正人君子当中，就会引起灾祸和痛苦。但是，如果个体——全体之个体，与群体并非对抗之个体，群体的终极目标之个体，所有之个体——自身能够转化、能够改变自己的生活，他就会有自由。由于他就是全体的终极目标，所以，他一旦摆脱民族主义，摆脱贪婪、压榨，他就会直接影响到全体。个体的重生不是在未来，而是在现在。将重生延缓至明天，就会引

发动乱，就会思维混乱。重生是在目前，不在明天，因为悟即顿悟。你如果顿悟不了，那是因为你没有用全副心思、全神贯注于你想悟出究竟的事情上面。只要竭尽全力，就必然会悟。先生，如果你用全副心思去顿悟暴力的起因，探得暴力之所以发生，你即刻就不会再去残暴。不幸的是，你早已被宗教和社会伦理所制约，因此再也不能直接面对暴力——这就是症结之所在。

悟永远是顿悟，从来不会在来来。情就在眼前，就在目下，不会在数日以后。只有每一个人都领悟了自己应对全体负起责任，众人才会有自由，须知自由不是单独一人的自由。个体是全体的产物，个体不是隔绝的个体，他是全体的产物。不论怎么说，你都是整个印度的产物，是整个人类的产物。无论你姓甚名谁，你都是全体的产物，即——人。而且，如果你在精神上不自由，又怎么会有身外的自由？身外的自由又有何用？你或许有权选择不同的政府，或许有一个好的上帝，但有了这些就是自由吗？你们可以选择三百六十行中的一行——因为每个人都需要一份工作——那就是自由吗？先生，我们听的都是泛泛之论，空洞无物。开会时尽说些废话让我们大家懵懵懂懂。人废用的是宣传伎俩，都是些谎言。大家不想自己去弄情这些问题，大家都希望他人来维出现成答案。我们不想动脑筋，不想搞清为什么，因为思考令人痛苦，太费精神。思考的结果有两种，要么是幻想破灭或冷嘲热讽，要么就是超越升华。一旦我们超越升华了思想过程，自由就来临了。自由里面的快乐，使得我们能够获得创造的快乐。这种快乐，这种创

造的快乐，造求做正人君子的人、自我封闭的人，永远不会懂得。

但问题是思考会天马行空，四处游走。我们当然想要有秩序，但是秩序怎样制订呢？如果一部机器正在快速运转，此时想要了解它的运转原理是办不到的，得让机器慢下来，是不是？想研究一部发电机，你得让它慢下来才行。可又不能让它停下来，停下来，它就变成死机器。死东西是没有办法理解的，只有活的东西才能够好好地去理解它。用排斥他人、自我封闭来扼杀思考之心，就永远没有理解之一日，只有让思考的过程慢下来，我们用些心思才能了解何谓思想。如果你看过电影中马奔跑时的慢动作，它的肌肉动作有多奇妙就会一清二楚了。那种肌肉的慢动作实在是美，但动作一旦快起来，那种美就看不到了。同样道理，当我们因想了解某种想法是如何冒出来的，意念就会慢下来，就会摆脱思考，会摆脱清规戒律的控制。思想是因记忆而来的反应动作，所以思想完全无法凭空而生。只有看到什么就是什么，不添油加醋，才能有源源不断的创造。意念是一架录音机，是记忆的收集者。所以，只要外界的挑战始终不断，记忆就会被激发，思考过程就不会停止。但是，如果每一个思考都被仔细地观察、感知，都被充分、完整地了解，那么记忆就会开始凋谢。不过，上文所说的记忆都是心理上的记忆，不是实际事务上的记忆。

班加罗尔

1948 年 7 月 18 日

现在讨论人生是否有目标，那个目标可否被找得到？事物已被我们知晓，事情已经过去，才能被我们掌握。但是，假使我用自己的经验来寻找人生的目标，那么这个标准就是我自己的好恶，这样，我的人生目标就必定受到我自己的欲念的制约，也就无所谓什么人生的目标了。这一点是不言而喻的，不是吗？我寻找的标准是自己的偏见、嗜好、欲念，不然我用什么去判断呢？所以，寻找些什么东西都受制于我的欲念。我的欲念是什么，我就认为我的目标是什么。如目标是这样认定的，那还是我的人生的目标吗？这个目标既然受制于我的欲念，就当然不成其为人生的目标。要找出人生的目标，就不能以自己的意念去测度。只有这样才找得到人生目标，否则你找出的只是自己的欲望而已。这倒不仅仅是强调必须理性一些而已，三思而行，你自会明白其中的深义。不管怎么说，我所认定的人生目标，依据的是我的偏见、嗜好、欲念、偏爱，所以是我的欲望认定

了我的目标，因此这当然不是真正的人生目标。还有，更重要的是，我们究竟是要寻找人生的目标呢，还是要使我们的意念免除制约？意念若能免于制约，那个目标就是真正的自由。无论怎么说，人只有获得自由，才能发现真理。

所以，获得自由才是首要的，而不是什么去寻找人生目标。没有自由，肯定找不到目标。不排除自己卑劣的欲念、野心、嫉妒、恶意，不去掉这一切，怎么能寻找人生目标、发现人生目标？所以，对探索人生目标的人而言，确定他所用的探索工具能否洞穿生命的过程，能否揭示心理上的复杂性，是不重要的。这些心理的复杂性是我们所具备的，不是吗？我们使用的这种测量心理的工具是从我们的经验、烦恼、焦虑、恶意中得出的，这样的工具怎么可能探见真相？因此，如果你要寻找人生的目标，首要的不是先确定我们有无能力了解人生的目标，有无可能发现人生的目标。我不是给你们出难题，不过，既然要寻找人生的目标，就得先把这件事确定下来。只要涉及这个问题，就得先确定提问者、探索者有没有这个理解力。



浦那

1953年1月31日

问者：英国的统治已经结束，可我们的教育制度还是没有根本性的变革。大家都迫切要求的是专门教育，也就是技术和职业训练。但是，怎样才能够使教育成为实现真正自由的手段呢？

克氏：先生，何谓“真正的自由”？是政治的自由，还是思考的自由？你能自由思考吗？思考给你带来自由了吗？是不是所有的思考都只是受到制约的思考？如此说来，我们说的真正的自由又是指的什么？

就我们所知，教育就是一种受到制约的思考，不是吗？人生在世，我们关心的就是找一份工作，并学习知识，以此来满足自己，发展自己，有朝一日大展鸿图。如果是这样，我们就必须弄清楚何谓真正的自由。

如果我们了解真正的自由，也许某些职业训练教育就会开始有它的价值。如果光是培养职业技能，却不了解真正的自由，最后只有造成破坏、战争。当今这个世界就是这样，所以，我们必须弄清楚何谓真正的自由。



自由的第一个条件，不言而喻就是没有恐惧——不但没有外界社会给予我们的恐惧，也没有内心的不安和恐惧。你的工作也许高人一等，你也许已经开始平步青云，但是，如果你一直野心勃勃，如果你一直踌躇满志，一心想成为某种人，这难道不会造成恐惧吗？这岂不表明成功的人并没有真正的自由？传统加给我们的恐惧、社会法令所规定的责任施加给我们的恐惧、生老病死的恐惧、缺乏安全感造成的恐惧——所有这一切都在妨碍人生的真正自由，不是吗？

所以，只要我们还有内在世界或外在世界的冲击，就不可能有自由。只要我们内心涌动着一股力量，要求我们符合社会模式，符合我们自设的——这样做是可以的，那样做是不可以的——某种模式，就会有冲击。这模式是因为思考而来的，是过去的种种造成的，是社会传统、是你受到的教育、是你过去的种种经验结下的果子。因此，只要内外还有冲击——政治、宗教的冲击，为满足欲望、为追求完美而自造模式，再由这种模式施加给我们的冲击——只要还有所有这些冲击，就没有真正的自由。我们所说的真正的自由，真想获得并不容易，要想真正理解它也不容易。但有一点是清楚的：只要心里有恐惧，就谈不上有真正的自由。

无论是个体还是群体，只要有恐惧、有冲击，就无自由可言。我们或许可以想像何谓真正的自由，但是，真正的自由和想像中的自由，其概念不一样。

只要我们内心还在追求安全——多数人真不如此——只要我们内心还在追求任何形式的永恒，我们就

不会有自由。无论是个体还是群体，想求得安全，反而注定会引发争斗。事实证明，当今的世界就是这样。我们只有理解之所以会追求安全、追求永恒的过程，才会有自由可言。你想从诸神那里得到的，想从导师那里得到的，无非就是安全和永恒。你想从社会关系上，想从政府那里希冀得到的，就是安全。你把最后的安全寄托在诸神那里，安全高于一切。你所美化的那些诸神、导师都说人生是短暂的，但你从他们那儿至少会有永恒，于是你有了一种宗教永恒的欲望。你所有的政治、宗教、社会的活动，不管是什么样的活动，都建立在这向往永恒的欲望上面，用家庭、国家、理念，乃至子女来肯定自己，延续自己。有这样心思的人，不管是有意识还是无意识，会持续地追求永恒和安全，这样的人又如何能拥有自由？

我们真的不想去追求真正的自由。我们要追求的其实不是自由，我们要的是优越的生活环境、优越的生活状况，我们不要自由。我们要的是好的、优越的、品位高的环境。于是，我们呼唤教育。然而，现在这种教育真能创造世界和平吗？当然不能。现在的教育只会制造更多的战乱、痛苦。只要你自认是印度教徒、自认是穆斯林——天晓得或许还有其他什么人——你就会制造紧张，为自己、为邻居、为国家制造紧张。这点难道还不清楚吗？睁眼看看当前发生的事情吧！你们一看就知道是怎么回事，用不着我来告诉你们了吧？

作为人类，我们是不完整的：我们的思考是隔裂的，我们的行为是分散、破碎、分裂的——我们一直在

斗争。这些都是我们所谓的自由、所谓的教育造成的。你说你信仰的是一种和谐的宗教，但实际上你们仍旧在斗争，彼此都想毁灭对方；因为你们看不到人生的整个过程，因为你们只盯着明天，只在乎自己干的工作要理想。你们听完我的话，出门之后，一切依旧。你们只认定某一宗派，早就忘了世界上还有别人。但是，只要你们维持这种思考方式，你们就会不断制造动荡、战乱、痛苦、毁灭。虽然你们渴望天下太平，可是，只要你们抱有这种狭窄的地域观念和思想，无论是你，还是你的子女，都不会平安无事。只要你是如此思考的，就永远会有战乱。

真的，你们目前的人生之路表明你们不想要自由。你们要的只是理想的人生之路，安全、满意、工作地位无忧、政治宗教无忧，一切无忧。这种人创造不了新世界，这种人称不上宗教人，这种人并不智慧，他们和所有的政客一样，思考的都是眼前的利益。无人不知，只要把这个世界交给政客，战乱、破坏、痛苦就会降临。诸位莫笑。要负责任的是你们，不是领袖。那是你们个人的责任。

自由则完全不同。自由可遇而不可求。没有恐惧，心存爱意，自然就有自由。你不能一边说心中有爱，一边又用印度教徒、基督教徒、穆斯林、袄教徒的身份去思考。只要不再追求安全，在恪守传统或在寻求知识上不再追求安全，自然就会有自由。觉得知识不全，背负了必须学习的重担，内心就不会自由。只有随时都直面人生、直面真相，直面每一件事情、每一个理念、每一

次经验所显示的真相，内心才会有自由。而只要内心还耿耿于怀着过去，觉得有欠缺，真相就不能显示。

教师的责任在于创造新的人类——崭新的人类：他们毫无惧色、充满自信，能创造出他们自己的社会——和我们的社会不一样的社会，因为我们的社会建立在恐惧、嫉妒、野心、腐败基础之上。真正的自由，只有智慧存在时，才会存在，也就是必须要了解整体，要了解生存的全部过程。



孟买

1953年3月8日

问者：您一直谈及自由。自由不是也要有人向它负责任吗？我们对社会、对自己应负什么责任？

克氏：自由和责任能不能相提并论？比如，为人子女对父母有责任的话，那还有自由吗？我能否既要对社会负责又有自由？我能不能既要负责任而又以正义的名义，而不是以经济的名义闹革命？如果我要遵守政治或宗教的制度，我是否还有自由？或许我只是模仿他人、效法他人而已。我们的整个制度不就是在模仿吗？如果我是个对父亲负有责任的儿子，父亲说什么我就做什么，社会认为什么该做我就做什么，这种事情本身不就是在模仿吗？父亲要我当律师，我是不是非当律师不可？父亲说我应该参加什么宗做组织，我是不是就非加入不可？

责任里面包含不包含爱？责任之所以重要，就是因为里面没有爱，没有自由。于是责任代替了传统，我们就生活在这种状态下——我非得负责任不可——不

是吗？

我对社会到底有什么责任呢？我对自己到底有什么责任呢？诸位，社会对你们的要求可多啦。你必须要服从、要听话、要循规蹈矩、要行礼仪、要虔诚。社会制约着你，要你具备某种思想、某种信仰。因此，如果你想了解真相——如果你发现的真相并不是自己对社会有责任，如果你不愿意符合什么社会模式——如果你想了解什么才是真理，就必须让自己自由，不是吗？

让自己自由，并不是说你要抛弃什么东西，要和一切事物对着干——如此这般不是自由。自由意味着不断地审视思想，意味着揭开责任的含义。自由就是这样来的，并不是从抛弃某种特定的自由而来的。不论你认同或反对什么思想、什么观念，你不可能了解所有的传统，不可能了解所有传统的涵义。当我要探讨对自己或社会有什么责任对，我该如何做？规范在哪里？标准在哪里？也许应该探讨的是我们为什么会依赖那些说法？追寻的意愿、探索的意愿就这么容易地给“责任”这个说法给震慑住了！父亲对儿子说："你有责任赡养我。"儿子就觉得赡养父亲是自己的责任。本来他或许想做其他什么事，他也许想画画；如果画画他就无法谋生，就无法赡养父亲和养活自己。于是就说他的责任是赚钱赡养父亲，然后就把自己想做的事放在一边。他的一生就这样陷进去了，他痛苦一辈子，给父亲钱，给母亲钱，给了一辈子。他的一辈子就这样完了，他内心痛苦异常。这就是我们不少人的人生，真是生也苦死也苦啊。

因为我们根本没有爱，根本不自由，所以我们用这

些说法来控制思想，来重造我们自己、我们的感情，因而得到满足。当然，爱或许是唯一的革命之道。爱确实是革命之道，但是大部分人都反对革命；不但反对表面上的、经济上的革命，也反对基础的、深层的、比较有意义的思想革命、创造革命。因为反对这种革命，所以我们永远只是浮在上层的改良，用泛泛而谈的言论、用张牙舞爪的姿势、用野心勃勃的欲念在挖东墙补西墙。

话说到这里，你也许会说我还没有回答你的问题呢！你问："我对社会、对父亲、对自己应负什么责任？"我的回答却是，这个问题提得不对。这个问题是由不自由的人提出的，不是具有反叛心理的人提出的。是驯良、顺从的人提出的，是没有爱心的人提出的。这种人驯良、顺从，却没有爱心，有的只是痛苦的阴影，这种人能够负起对社会、对自己的责任吗？这种人能够创造新世界、新事物吗？

你们不要摇头。你知道自己究竟想要什么吗？你不想反叛、你不想要精神上的革命，你只想养大你的孩子，而且用的是父母养育你的方法。你要用同样的方法约束他们，要他们具有同样的思路，同样要去参加教会仪式，同样相信你所相信的东西。你从来不鼓励他们有发明创造。你本来已经约束了自己从而毁掉了自己，却还要毁掉别人。所以我们的问题不应该是"我对社会负什么责任"，而是"怎样才能够发现或唤醒爱心、发现自由"，一旦有了这种爱心，你就把责任一扫而光了。

爱是最革命的东西。但是我们不了解爱。爱是不能培养出来的，它本来就在那里。爱不能种在屋后的菜园

子里。爱是由不断探索、敢于置疑而产生的，是不屈从权威、无恐惧感而产生的。没有恐惧，就是说你敢于犯错，这样就能从错误中发现问题，找到答案。无恐惧感就不会自暴自弃，就会拥有真正的深度，这样的人才知道什么是爱，什么是自由。

和拉吉特学校的孩子交谈

瓦拉纳西·1954年1月20日

问者：什么是自由？

克氏：我不知道她是否真的想知道自由！我们中有人知道自由是什么东西吗？我们只知道自己只能这样干，为环境所迫我们只能这样做、那样做，我们出于恐惧只能做这个做那个。我们不想再这样下去了，我们要挣脱束缚、卸掉重压、摆脱恐惧等等，如能这样就是自由了。现在，让我细说分明。

挣脱束缚、除去障碍、卸掉重压不是自由。自由就是自由，并非摆脱了什么就是自由。你们必须了解这一点。犯人关在监狱里，总是想越狱以得到自由。他脑子里挥之不去的就是逃脱。我在遇到生气的时候，会以为如果我消了气，就身心自由了。在嫉妒的时候克服嫉妒心，不是自由。挣脱也好、克服也好、压制也好，都是同一行为的不同做法而已，都不是自由。自由就是自由，不是挣脱了什么就是自由。喜爱某物本身就是自由。你画画是因为爱画画，这就是自由。画画不是因为

画画会带来名声、带来地位。在学校里，如果你爱画画，这个爱就是自由，这就是对心灵之道的惊人理解。不是为了可以带来报酬而做某事，不是为了不受惩罚而不做某事，须知只是为做事而做事其实是很容易的，容爱事情本身就是自由之始。

你们上课的时候，会不会时常花上十分钟谈论这件事？你们是不是立刻就开始上地理、数学、英语等课？怎么啦？你们何不每天花上十分钟来做这件事。那些愚蠢的事、那些强迫你们做的极无趣味的事不要再去做了。上课的时候，你们何不和老师花一点时间来讨论这件事？

这件事不能使你们成功，不能使你们出名，但却对你们终身有益。每天讨论十分钟，毫无拘束地、充满智慧地讨论，终身受益，因为你将由此而善于思考，不会如鹦鹉一般，人云亦云。所以，请你们要求老师和你们谈谈这件事，这样你们会发现老师和你们会越来越聪明。

浦那

1958年9月21日

自由无疑有很多种：政治上的自由、由知识而带来的自由（掌握了知识才知道怎样办事）、财富上的自由（富有的人可周游世界）、能力上的自由（能写作、能表达、思路清晰）。有一种自由是免于外来影响的自由：免于压迫、免于嫉妒、免于传统、免于野心等等。另有一种自由是满怀希望最后得到什么的自由：我们希望有了制度以后、有了善行以后、辛苦努力以后，会得到某种报酬。因此，能力上的自由、免于外来影响的自由、得到什么东西的自由——这些是我们所知道的自由。其实这些形形式式的自由只是一些反应而已，不是吗？你说“我想远离愤怒”，这其实只是反应而已，不是免于愤怒的自由。你以为多做善事、努力工作、遵纪守法以后，就会得到自由；须知那也是对已发生的事情的反应而已。仔细听着，因为，我下面讲的有一点难度，下面讲的恐怕你们会不太习惯。有一种自由是不必要摆脱什么的自由，是没有原因的自由，是因自由而自由的自

由。你们看，现在我们的自由，全都是由意志力创造的，不是吗？我要随心所欲、我要学习技术、我要成为专家、我要探究钻研，这一切会带给我们自由。我们以自己的意志力为手段来追求自由，不是吗？我不想贫穷，所以我运用自己的能力、意志、所有的手段来赚钱。我很空虚，于是我用意志力促使自己不再感到空虚。我们认为运用意志力就可以摆脱空虚，但恰好相反，意志力是不会带来自由的。

※

我已经说过，免于什么东西的自由不是自由。你压制自己不发火，我不是说你不必去努力压制，而是说这并不是自由。我可能已力戒贪婪、不再自卑、摆脱嫉妒，挣脱了这么多，可是仍然没有自由。自由是心灵的一种意质，这种意质不是战战兢兢地去追寻、去探索、去分析、去综合就会得到的。正因如此，最重要的是，应睁大眼睛看清楚：我们时时追求的自由，其实都是摆脱外在影响的自由，譬如免于悲伤的自由。悲伤当然可以免除，促是“希望不再悲伤”却是一种反应，所以不能使你免除悲伤。我说清楚了没有？我因为种种原因而悲伤，所以我必须不再悲伤。希望不再悲伤的欲念来自痛苦。我为丈夫、为儿子、为了什么事情而难过，我不喜欢这样，我想摆脱困境。所以追求自由的欲念只是一种反应，而不是什么自由。那只是另外一种欲念状况，我们进入的只是另外一种状况。贪有的人能够周游世界谈不上是自由，头脑聪明、办事兢率高也不见得是自

由，因为那些其实都是一种反应而已。我们能不能用这种种的反应来学习，并获得自由、解放呢？我必须理解这种反应，我必须明白主观努力和运用意志都不足以带来自由。意志和自由是互相矛盾的，正如欲念和自由互相矛盾一样。欲念总是受到制约的，所以无法产生自由。你或许能在财力上让世人活得自在，吃好、穿好、住好。你想这就是自由。须知，这些虽然都是基本的、必需的，却不是自由的全部。自由，是心灵上的一种状态，一种品质。我们要探索的，就是这种品质。没有这种品质，无论你做什么，无论你如何地培养本性，都不会产生自由的。



1958年12月3日

在所有的交流方法里面，语言特别重要，尤其是在处理抽象而十分复杂的问题时，语言就更为重要。因为，每个人都按照自己的意思来理解每一个单词。就因为理解不同，所以在处理格外复杂与微妙的人生问题时，就会非常麻烦。假如我们能够严守词典上的意义，但是又有自己的发挥，拓展词典规定的单词的义项，那么文字就会很有意思。

譬如自由这个单词，每人都会按自己独特的想法、要求、压力、恐惧来解释这个单词。如果你踌躇满志，你就会按自己的需要来解释这个单词，以便能实行自己的野心，满足自己的欲望；对一个恪守传统的人来说，自由却是一个令人可怕的词；对于沉溺于幻想、欲望中的人，自由意味着可以更加沉溺。所以语言在我们生活中的意义非同寻常。我不知道诸位是否了解语言的意义该有多深奥。上帝、自由、美国、印度、基督徒够够，这些单词不但触动了我们的神经，而且影响了我们的生

活，触发了我们的某些反应。我不知各位是否明白这一点，如果各位明白，那么你们一定会了解，要使意念免于语言的影响有多么困难。在同诸位讨论复杂问题之前，我认为我们应头脑诸醒、警戒、慎重——这就是，了解语言及其所含意义，但是又不仅限于语言。

我们不妨睁眼看看当前的世界是怎么一回事。专制的国家，自由就遭到否定。教会、宗教势力猖狂的地方，自由就遭到否定。他们也使用自由这个词，其实是排斥自由。另外，只要人口众多，自由就不免缩减。组织纪律过于严格，大众传播过于密集，自由就都会遭到否定。所有这一切，你我又怎样解释自由这个词？我们必须生活在社区里，正如我们必须生活在这个世界上一样。但是，生活在一个有组织的、技术至上的社会里，我们就会变戒技术、方法和某些规意下的奴意。所以，我们所谓的自由到底处于哪个层次、哪个深度？辞职，离开办公室不是自由，因为你从此失业了。开车定错了遭，就会有警察来追你，限制你的自由。你为所欲为，赚大把钞票，国家就来盯住你。我们周围到处都是制裁、法律、传统，以及各种冲击、支配。所有这些都在妨碍自由。

所以，作为人的一分子，如果你想弄明白这个问题——这是个真正的问题——那么又该从哪里看手呢？或许你丝毫不关心这个问题，恐怕大多数人不会关心这个问题。我们关心的是每天的面包、家人、琐事、嫉妒、野心，但丝毫不关心范围比这些广、程度比这些深的问题。仅仅关心问题如何解决并不会导致解决问题。

即使你有了立刻解决的方法，这个方法也会带来新的问题，这一点我们大家都清楚。所以，自由这个单词，究竟应以哪个层次、挖掘到何种深度来解释？

当然，我们应该明白语言不是实物，单词真理并不就是真理。但是对多数人而言，仅仅语言就已经足够，我们还没有超越语言，还没到想看语言背后有什么东西的程度。大家务必好好思考这一点。穆新林这个词使你看不清楚这个词的含义，看不清这个词所指的那些人。这个单词会激发起你深深的神经反应和心理反应，激发起你各种的观念、信仰、成见。但是，如果我们进一步思考，就会知道，语言和实物并不一致。我们和他人之间的关系会有那么多的误解，就是因为我们错误理解了语言的意义。所以，要紧的是：你我两人之间一定要有正确的交流方式，应同时在相同的层面上了解对方。不知道你们发现没有，你在爱一个人的时候，你们之间的交流就毫无障碍。同样的，如果你我之间也能这样交流，就能探讨这个复杂的问题。建立畅通的交流，最大的困难在于语言。如要彼此沟通、分享、共同讨论问题，就必须先摸道语言，再超越语言。

※

我们都知道：思考的过程其实是记忆的反应动作，就像机器在工作一样。所以有人会问："自由到底是什么意思？"我希望我能讲清楚，从而使你们能弄懂。如果我所有的意念完全是对间的积累，完全是由传统、文化、经验、制约、家庭背景、种族、信仰所形成的，仅

仅在已知领域中操作运用，那么又有什么自由可言？如果我所有的举动都在自己意念的范围之内，我脑中充满的是过去和记忆，那么这种意念又如何超越自我？对这种意念，自由这个单词毫无意义，不是吗？这样的意念会把自由转变成另一种要求："我怎样才能够自由？"你们仔细想一想，是不是这样？不论意识到还是没有意识到，反正我知道自己的生活很狭隘。我一直生存于焦虑、挣扎、恐惧、痛苦、悲伤中。于是我说：我要自由，我要平下心来，我要摆脱束缚。大家都有这样的要求。在身外，我们处在暴政之下，毫无自由——叫你做什么就做什么。在内心，我们也毫无自由。在这个所谓的民主国家里，你们多少有一些身外的自由——或多或少，可是你们的内心却是囚犯。正因如此，你们才会追问：什么是自由？教会组织或社会组织越大，大众传播的效率和手段越高，冲突和动乱就越多。我们老是同环境、同自己作斗争。斗争不止，又产生矛盾和痛苦："我太太不爱我。""我爱上了别人。""人是要死的。""我信的是这个，我不信那个。"动乱和不安，犹如大海在翻腾。

你们看到过大海没有？大海有时风平浪静，星光在远处的海面上闪烁，悄无声息，世界太平，可是，事实却是海面下暗潮涌动。海水覆盖的面积是如此之广，事实上永远不可能平静。海水永远在涌动，永无宁日，稍有动静就会打破海面的安宁、静谧。我们的内心也是这样，永远不得安宁。正因为觉察到这点，我们才会说："给我安宁吧，神保佑我吧，我要摆脱这种痛苦，我要

弄清楚人是否能争取到永远的宁静、幸福。”这就是我们的目标。我们为此而斗争不息，惶惶不可终日，永远都处在矛盾紧张之中。这个欲望和那个欲望冲突。勃勃野心会使我们遭受挫折和感到空虚，想满足欲望的念头又使我们笼罩在挫折的阴影下。然而，仅仅描述我们所处的状态是没有用的——我们要了解它，是不是？处在迷惑、动乱、痛苦、哀伤的状态时，处在快乐已经逝去的感觉状态时，我们会偶尔抬头看天，惊呼道："多么美丽，多么壮观!”我们有时也会感觉到爱。但这种感觉是瞬间即逝的，永远变动的。于是我们会在内心说："难道安宁都不能永久吗?”于是人们开抬企求神、企求真理、企求永恒。世上凡是宗教都鼓励信徒追求永恒。每种宗教都宣称有永恒，都说有一种幸福必须追求，而且追求得到。他们说，从动乱到真实是有路可达的。先生，你懂了吗？从你开始追求永恒的那一刻起，你就必须寻找到达它的道路：一种信仰、一种方法，或者一种制度、一种修炼。然而我既无永恒也无方法。要发现真相，似乎没有什么简捷的方法。



1958 年 12 月 14 日

思考，明显是停留在表面层次的。思考是由记忆——各种经验、调节——产生的一种反应动作。调节就是我们的背景、我们的意念如遇到挑战，就按照这个调节来反应。意念永远受制于各种经验。所以，问题在于，我们究竟能否自由思考？我们只有在自由的时候才能够观察，只有在自由的时候才能够有所发现，只有在自然流露的时候，在外界没有冲击、内心没有渴求又没有社会压力的时候，才会有真正的发现。当然，要观察自己在想什么，观察自己为什么会想，观察意念的起源和动机，一定是自然流露、自由流露，因为只要一受影响，就会扭曲我们的观察。所有的思考，只要有冲击、有压力，就会扭曲变形。所以，思考到底能不能使人自由，能不能使意念自由，如果要发现真相，是不是必须要有自由，这些都还是问题。自由一般有两种：第一种景摆脱什么东西以后的自由，第二种是满足了什么欲望、达到了什么目标以后的自由。另外，还有一种自

由，就是自由的自由。多数人要的都是摆脱什么东西以后的自由，即摆脱了时间的逼迫，摆脱了亲人的约束。第二种自由，即得到了满足，自己达到目标以后的自由。一般人的自由观就是这两种——摆脱的自由和满足的自由。可是这两种自由其实都是一种反应而已，不是吗？两者都是思考的结果，都是某种内心或外界的冲击的结果。思考形成于以下过程中：为了获得自由，我们想的是怎样去除暴政、挣脱腐数的政府、去掉某种关系、摆脱某种焦虑；我们还希望有什么事情可以满足自己。所以我们常常以为摆脱和满足就是自由。但是，如果自由仅限于这两个范畴，那也太肤浅了。

自由，不是记忆产生的一种反应动作。不是为了摆脱，不是为了满足的自由到底有没有？我们的思考又会不会俘获这种从自由而形或一种观念？如果你只是挣脱了什么，你并没有俘获真正的自由。如果你满足了什么，又会产生新的焦虑、恐惧、挫折、悲伤。思考能不能解放心灵，使悲伤和焦虑永不产生？当然，真正的善行和爱心一样，都不是思考能够培界出来的。真正的善行是一种存在的状态。某一个意念如对自己说“我要行善”，就无法产生这种状态。所以，探索了思考的各种渠道以后，我们是否就能知道何谓自由？意念能否揭示人生真正的意义，显示出真相？如果要得到真相，是否必须完全停止思考？

换句话来说，你是否一直在追求什么东西？如果你是信徒，你就追求你心目中的神。如不是信徒，你追求的也许是金钱、幸福，也许你追求的是善行，追求的是

野心的满足。每个人都在追求。

那么，我们所谓的追求指的是什么？追求意味着你明白自己在追求什么。如果你想追求内心的安宁，这就表明，要么你过去有过安宁，现在想把它要回来；要么就只是你想到了这个单词，是你自己心里制造出来的，并非真有此物。所以，追求意味着你已经知道或曾经有过此物。你不会追求自己不知道的东西。你说你要追求上帝，这表明，你已经知道自己追求的是最高境界，或者你已经被洗过脑，以为必定会有一个上帝。所以，思考会逼迫你追寻意念反映出来的东西。意念非常肤浅，意念是由很多经验积累起来的结果，因而形成你的背景。你从意念反映出观念，然后又去追求这个观念！追求上帝的时候，你会有自己的看法，你已经有了经验，就会强化你的追求，驱使你跟随着由背景反映出来的东西，所以追求依旧是你自己动心的结果。有了冲突、混乱之后，为了逃道混乱，此人的意念开始反映出“我应该安宁下来”的观念，反映出“可以永久幸福”的观念，然后开始追求。我们都是如此。我们不知道这景可悲的，不知道动乱是永远的。我们只想有永远的幸福。我们的思考反映了追种状态，然后说：“我要得到帮助，要处于永远幸福的状态。”然后就开始依照方法、制度去进行修炼。思考制追问题，然后再用各种方法来逃避问题，以获得它所反映出来的永久状态。所以思考追求的其实是自己的反映之物、自己的影子。那么，我们的问题其实是，也的确是：我们的意念能否搁意思考，从另外一个角度来面对日常经验？追倒不是要我们忘记成

忽视积累的记忆。技师、工程师、科学家、职员肯定是必需的。但是，如果明白了思考无法解决问题，那么，我们能否搁置思考，直接去观察问题呢？我不知道你们是否没有杂念干扰地、安下心来去观察过问题？思考会激发起一连串的焦虑、不安，从而渴求解决问题。你们有没有努力过停止思考、搁置思考、直接观察问题？你们照我说的去试试看。听我的话，直接去观察问题，不要东想西想。

你有很多问题：家庭、人际关系、工作、责任、社会、环境、政治等——或是很迫切或是很遥远。随便拈来一个仔细看看——你肯定一直在看——考虑这考虑那地看，然后说：我必须解决这个问题，我应该这样做，这样做是正确的，这种做法很值得尊重，那种做法不可理喻，等等。你始终这样东想西想地看问题。无论你用的是什么办法，都不能真正解决问题，只会制造更多的问题。我们每一个人都是这样。所以，你还是搁置思考再去看问题吧。思考是经验积累的结果，也是我们的记忆对问题的反应。那么，你能否暂时搁置思考，让你完全放松，卸下重担一身轻？这绝不是嘴里念叨“我不去想”就可以办到的。没那么简单。但是，如果你明白了起伏的思考只是被动地根据限制、背景、经验作出的反应，根本没有办法真正弄懂或解决问题——如果你明白了事情真相，你就会明白无误地知道，思考不是解决问题的办法。

让我们换一个角度。今天，人们能够做的事似乎机器都能够做。我们发现，人脑能办到的，机器都能办得

到，而且效率还很高。人类已经发现这一点，而且一二十年内，还会越来越好。机器可以作曲，可以写诗，可以翻译。另外，人们还可以用化学方法造出药物，让人舒服安定，去除烦恼。那么，结果又会是怎样呢？机器会照管你的生活，做得比你自己还要好？药物从此会给你安定平静的心情吗？假如有某一种药，吃了可以使内心异常安定平静，因此你不必再遵守清规戒律、不必压抑私念、不必作息、不必搞所有花样。如此，所有有卑劣、浅薄、不敢越雷池半步之心的人，虽然因鼠目寸光而没有了烦恼，从此得享安定。虽然安定下来，但他还是个卑劣、浅薄、不敢越雷池半步的人。人虽吃了药，心情安定下来，但他还是画地为牢的人，不是吗？卑劣的人，虽然思考的是神，膜拜了一尊神又膜拜一尊神，嘴里还念念有词，不断祈祷，可是他还是卑劣之人。我们多数人都是如此。所以，肤浅、卑劣、画地为牢的思考能否暂时搁置，让思绪无拘无束，自由飞翔？这种自由不是摆脱什么东西，也不是满足什么东西的自由。我希望你们都能弄懂这个问题。

我们可以不断地向好的方面发展自己——小心一些、改善一些、慈爱一些、情情一些，东做一点、西做一点，但是这些都局限在“我”的范围之内，是“我”在成功、在变化。可以确定无疑地认定这个“我”是经验、记忆的积累，所以问题在于怎样化解、打破“我”的界限。我说的怎样，指的不是方法而是探索。所有的方法都包括了思考的作用、控制，以一种思考换成了另

一种思考。所以，如果你光有方法、制度、戒律，就无所谓探索。

明白了思考只是记忆的结果、经验积累的结果，就会知道思考的局限性很大；明白了追求真相、上帝、真理、完美都只不过是思考的反应，都是因为同目前的情况发生冲突，所以就有了改善未未的想法；明白了追求未来其实就是时间的宕延；明白了所有这一切以后，显然可以得出这样一个结论：思考非搁置起未不可。肯定有某样东西是思考不能掌握、记忆不了、完全新颖、不可知晓、无法辨认的。思考永远浮躁不安的人，怎能认知这种状态？

弄懂它是不是时间问题？用心思考也许明天就能弄懂了呢？要晓得，如果你有疑问，思考就会研究、分析，把问题化辨戒一小点一小点，由此而深入地研究。但可能还是得不出结论，因为永远都会有由此而来的焦虑。但是，如果放弃思考，远离思考，会因为思考脱离了问题，问题不再压迫心灵，有意识戒无意识，反而会产生答案。我们要做的正是如此。

我们能不能看穿思考的这一本质呢？你们崇敬知识丰富的知识分子，但是，知识只是一番空言和一些观念，知识分子还只是生活在表面层次。你发现没有，如果有人常说“这个我懂”，你就会在本能上被他吸引。所以，如果你弄懂了这一切，剩下的问题就是，思考能不能搁置下来？这个问题如果你弄懂了，接下来我们要讨论的事情就迎刃而解了。

※

我们有死亡的问题，有上帝、善行、关系的问题；我们有冲突、工作、缺钱的问题，有贫穷、饥饿、走投无路的问题。这些问题，你没有办法去一样一样地解决，绝无可能。要解决就必须并在一起全盘解决，不能一步一步解决，否则就永远没有可能解决。这一问题看上去似乎和其他问题无关，但是，只解决这一个问题，其他问题就会接踵而来。世上没有哪个问题是独自存在的，每个问题，不论表面或深层，都和其他问题相关；所以要了解问题必须通盘了解所有的问题。

思考无法通盘了解所有问题，因为思考本身既片面又破碎。那么怎样才能够解决问题？把问题分别孤立看待是不行的。你也不能从抽象的知识中解决问题，不能从积累的记忆中找到答案。去寺庙烧香拜佛，或者酗酒、纵欲够够，都不能解决问题。要了解问题必须通盘了解。但只有搁置思考才能办到。定下心来，表现出的问踵就会完全不同。湖水只要很平静，就可以看得很深，能看见鱼、水草，看见每一根水草在晃动。同样，心境如完全平静，你就能看得很清楚，很清楚。这一点只有根置思考才能办到。这倒不是为了要解决问题，而是要看清问题的水性，看清它破碎断裂的本质。看清了本质，意念就会自己安静下来，这安静下来不是处在意识的层次，而是在更深更深。

正因如此，所以才非了解自己不可，才非学习自己不可。如果你不去看，或者你是用积累了很多的知识的

意念去看，你就没有办法学习自己。要想学习，必先自由。如此看问题就不会光从表面看，如此，每一个问题，每一项挑战，就不是思考所能企及的。

平静下来的心灵不会衰退、不会死亡、不会腐败，而依靠吃药、作息、自我催眠的心灵则会衰退、死亡、腐败。平静的心灵是鲜活的心灵，只要未受践踏，心灵中的任一地方都会光明起来。在光明中对外界作出反应，不会产生阴影。

马德拉斯

1959年11月22日

我们都有一种应该“归属于某物”的强制心理，我不知道诸位觉察到自己原来有这么强烈的内心冲动没有？我相信你们多数人都归属于某一政党、某一团体或某一信仰，并且认同某种思考方式、生活方式。很明显，这些是阻碍自由的。我不清楚诸位是否检查过自己的这种归属感的强制心理，这种认同国家制度、团体、政治或宗教信仰的强制心理？不了解这种归属心理，单是脱离政党或团体，是毫无意义的，因为你很快就会参加另一个政党或另一个团体。

你做过这种事吗？如：脱离某种主义，参加另一种——天主教、共产主义、道德重整——天知道还有其他什么。从这种信仰转成那种信仰，让必须归属于某物的驱动力把你赶到某物里面。为什么会这样？这个问题非常重要，每个人都应该问问自己为什么。为什么我们总是希望必须有所归属？我们的意念只能是在无所拘束的时候才能够辨出真相，而不是在接受某一政党或某一

信仰的时候。请大家一定要好好想一想这个问题，好好斟酌一下。为什么一定要有所归属？为什么要奉献给国家、政党、意识形态、信仰、家庭、种族？我们为什么会有这种归属感和奉献某物的想法？这种奉献有何意义？必须跳出局外想一想，宣誓效忠某一团体，这个团体那个团体地换来换去，这种信仰那种信仰地换来换去，这真是当局者迷啊！

当然，你之所以想有所归属，是因为你认为这样才有安全感，不但是社会的安全感，还有内心的安全感。有所归属，就有所安全。比如说，归属所谓的印度教，你就会觉得自己受人尊重、内心平安。所以，你为了有安全感，就把自己奉献给某物。但是很明显，这不是缩小了自由的范围了吗？

多数人都不自由，我们其实只是印度教的奴隶，是社会、领袖、政党、教会、导师的奴隶，我们失去了做人的尊严。人只有口尝鼻闻、了解了这可贵的自由，做人才有尊严。人的尊严是自由的开花结果。不知道这种自由，我们就是奴隶。眼下的世界就是这么一回事，不是吗？我认为，归属的想法，奉献于某个理想的想法，都是自由的范围变窄的原因。要驱除归属的想法，摆脱奉献的意念，我们必须反思一下自己的思考方式，跟自己的意念、跟自己的想法交流。这有难度，需要耐性，需要温柔，要不断反思自己，不要谴责也不要迁就，进入真正的冥想状态，然后，你会发现这很难，肯这样做的人不多。

多数人都选择方便的方法去做，想要有人带引。我

们归属于某物，其结果是丧失尊严。你或许会在私下说“这几句老生常谈，他老是说来说去”，然后拔脚走开。我希望你们还是听一听我的话，就像第一次听那样——比如第一次看夕阳西下、第一次端详朋友的脸一样，这样你就会学到东西。学到了东西，你就能够发现自由——不是别人给予的所谓的自由。

所以，还是让我们耐心地探讨“什么才是自由”。当然，只有自由的人才能理解真理。这种真理就是找出意念的测度之外，有无永恒之物的真理。凡背负经验与知识的人给对不会自由，因为经验和知识妨碍学习。

我们要彼此沟通一下，共同探讨一下“什么才是自由”、“怎样才有自由”这两个问题。探讨之前，显然一开始必先确定有自由，否则就无法探讨，不是吗？你一定要完全不归属于任何东西，只有这样才能探讨。如果你的意念受到某种信仰的羁绊，那么，无论那信仰是政治、宗教、社会，还是经济，都会妨碍你的学习，因为这时的你，已经不自由了。

请务必听清楚我的话，必须明白：探讨的第一个回合必须从自由开给。背负信仰的负担，你就和绑在树上的动物一样，回旋的余地很小。只要你还皈依印度教、佛教、伊斯兰教、基督教，或者从属于自己发明的理论，你的心就是奴隶。所以，我们首先就得自由然后才能探索，否则就无法一起向前。过去的一切一定要丢弃，不能勉强丢弃，要彻底丢弃。

那些探讨登月问题的科学家们，无论怎样，都只是国家的奴意。他们能够自由地探讨登月问题，但只是在

他们的实验室里才有自由，他们能够在实验室暂时有办法自由探索。可是，对我们而言，我们的实验室就是整个的生活。是每一天、每一月、每一年的整个生活。我们探索时的自由必须完整，不能分割，这和搞科技的人不一样。所以，如果我们想要学习，想了解自由，只要我们想探索自由那深奥的意义，从一开始就必须放弃一切想法，由着自己的性子来。这一点难度很高。

前几天在克什米尔，有几个僧人对我说："我们独自生活，清风冷雨的。举目无人，也无人来看我们。"我说："你们真的特立独行吗？你们只是在形你上和人分开吧？"他们回答："我们真的是特立独行的。"然而，他们却还在念《吠陀经》、《奥义书》，还背负着经验、知识，必须打坐、修炼。他们还是背负着必须受约束的重担，他们绝不特立独行。他们穿着黄法衣，对自己说："我们已遁世。"事实上，他、你都不可能遁世，因为外界已经是你的一部分。你可以丢弃几头牛、房子、财产，但是，丢弃传承、丢弃种族经验、丢弃所有的约束加给你的担子——这却僧要费心费力地去探索、追寻。学习，学的就是这些东西。验此以外的其他道路，去当和尚、去做隐士都十分容易。

所以，必须想想清楚，想想你的工作：你每天从家里到办公室在返，三十年、四十年，甚至五十年；你当的是工程师、律师、数学家、演讲家，工作中积累的技术或知识——必须想想清楚——这一切是如何使你成了奴隶。当然，人生在世，每个人都需要技能，必须工作，但是请仔细想想这一切如何使自由越来越窄？我们

追求财富、进步、安全、成功，所有这一切都使我们的心胸越来越狭隘，以致最终的结果是我们已变成机械人，只学会了一套既定程序，日复一日而已。

如果我们的心灵想探索自由，想发现自由有多美、无所不包、法力无边，还有自由的那种非世俗所能理解的万能的奇妙性质——要发现这一切，一开始就要抛开所有的负担，不能有皈依的想法。去除负担和皈依的想法后，还得努力探索。要做到这一点牵涉的问题很多。探索自由的心灵应该是何种状态？抛开负担是什么意思？已婚的人能不能抛开负担？当然，如果真的相爱，就无所谓负担；你不属于你的妻子，你的妻子也不属于你，但我们确实又属于对方。因为我们从没体会到真心相爱，真心相爱想凡脱俗，这就是症结所在。我们有婚婚的负担，有学习技术的负担。爱不是负担，但是——再说一遍——这很难理解，因为爱只是个单词不是实物。双方对对方有感觉，是一种纯粹的感情，不容理智涉足——边才是真爱。

理智的本质是什么，我不知道诸位想过没有。在某一层次上，理智什么的应该没有问题，不是吗？但是，如果理智开始涉足于纯粹的感情，就变庸俗了。我们必须清楚理智的局限，体会那种纯粹的感觉，不让两者混淆干涉，互相破坏，当然这需要相当情晰、敏锐的感觉。

当我们说必须探索的时候，实际上到底真的有没有探索这回事？或许其实是早就有成见而已？这点你们明白了吗？但膚我已经讲得很清楚。探索，通常是分析以

后得到结论的过程。这是意念的功能、理智的功能，是不是？理智说："我分析过了，这就是分析的结论。"理智得出一个结论又一个结论，如此这般，连续不断。

当然，得出结论以后，就不再思考了。因为这时意念已经得到结论。没有结论才会思考。这一点你们也要想想清楚，既不要排斥，也不要接受。譬如，我得出结论说，天主教或者其他什么"主义"是这样或是那样，那么我就不再思考下去了。如果我已经下结论说有上帝或下结论说没有上帝，我就不会再探索。你信仰什么就会有什么结论。如果我想知道有没有上帝，如果我想知道国家对个人会发生什么真实作用，我不会从结论出发，结论其实是一种负担。

理智的作用永远是探讨、分析、寻找。不是吗？但是，因为我们总想求安全，因为我们内心恐惧，对生命有焦虑，所以我们就找出一个结论，然后拿起这个结论去抵挡一切。我们从这个结论到另一个结论。但是我说，这样的心灵、这样的理智乃是结论的奴拿，这样的人再也不会去思考，去探索。

我不知道诸位是否观察过：理智在我们生活中影响太大了。报纸、杂志及我们周遭的一切，都教导我们要养成理性。我不反对理性。相反，我们必须能够对事情的发生有令人信服的解说，但是你会发现，理智永远在分析我们应属于什么或是不应属于什么，分析为什么为求真理必须置身局外这类问题。我们学的就是这种分析法，所以，一方面我们有理智，这个理智能够探索、分析、解说，能够得出结论。另一方面我们有感情，纯样

的感情，但是这种感情永远会遭到理智的干扰，会变形。理智一涉足感情，就变成了庸俗。一方面我们有理智，这种理智能够依自己的好恶、制约、经验、知识解释事情，另一方面我们又有感情，但社会、恐惧都会来影响我们的感情。然而，理智和感情是否能够显示真相呢？如不能，那是否我们有的只是感觉，其他什么也没有？我怕我还没有讲清楚，我会进一步解释我的意思。

在我而言，我只有感觉——即立刻就知道某一件事是真还是假。这种即刻发生的感觉才是基本要素，理智不是基本要素。理智用它的狡诈、知识、负担来解释事情。你们一定有过看见一件事就知道是真是假的经历——比如知道自己不可能归属于某某，这就是感觉。用不着分析、用不着解释，马上知道这件事是真是假；不像理智，为了延迟这种感觉，分析这个解释那个。感觉和直觉完全不同，直觉这个单词我们用得太轻率了；感觉和经验也全然没有关系。经验对你说，你必须归属于什么东西，否则你就完了，你就会失业，会失去亲人、财产、地位、名望。

所以理智，连同它对事情的解释、评价，都说你必须归属于某物，必须努力奉献才能生存下去。但是，如果你感觉到“个体能够独立生存”的真理，那么，这样的感觉便成为解放的力量，不必孤独地去挣扎。

对我来说，感觉只有一种，那就是直接的感觉——用不着解释，用不着算计，用不着分析。如果要解释事情，你须有分析能力，有睿智的意念。但是，既然要加以解释，分析中的庸念是无法感觉真理的。要能即刻感

觉“皈依于任何宗教组织皆属愚昧”的真理，必须认识自己的心是如同他人一样的凡心，不要受理智的约束，要彻底了解自己的心。只要好好和自己沟通一下，就会明白自己必须有所归属、给自己加上负担的原因是什么。进而你会发现自己已经受到权力的奴役，发现你的自由已经大为缩减。发现人为加上的负担已使你失去尊严。一旦感觉到这一切，你就自由了；无需另外用力，就能够得到自由。正因如此，所以感觉乃是根本。我们之所以努力追求自由，主要起源于内心的矛盾。我们之所以努力，是因为处于内心矛盾的状态，这种矛盾、努力滋生了许多如何才能摆脱的方法，这使我们永远遭受被奴役的蹂躏。

所以我认为，我们必须根其认真——但不是那种奉献于某种事物的所谓认真。奉献于某种事物的人，谈不上是认真。他们把自己交给那个事物，只是为达到自己的目的，是想摆高自己的地位、声望。这种人我不认为是认真的。想探寻什么是自由的人才是认真的人，为了了解什么是自由，无疑必须探讨自己的奴隶状态。不要否认你是奴隶，你是归盾于某种东西的——这就是奴隶，即使你们的领袖口口声声说你们有自由，你们其实还是奴隶。希特勒如此，赫鲁晓夫也是如此。每一个暴君、每一个导师、每一个总统或副总统、宗教減政治阶层的每一个人，都在谈论自由，但自由完全不是那么一回事。自由乃奇葩珍果，没有自由，人类就失去尊严。那是一种爱，没有了它，你永远找不到真理，找不到任何有名无名之物。无论你做什么——修身养性、自我牺

牲、为人奴役、服务人群——都没有自由，所有这一切都无法反映出你内心的真实。这种真实，这种难以测度的真实要显现出来，只有待你自由时才有可能。这种自由是内在的完全的自由，会使你没有负担，无所归属，完全独立，毫无痛苦，绝不犬儒，既无希望也不失望。只有这样的心灵才能领悟那种广大无边、难以测度之物。



孟买

1959年12月23日

要深入、全面地探索自己，要有一种自由的感觉——不是进行到最后才有，而是从一开始就要有。怎样才能达到这种自由？你能做的打坐、读书、吃药、心理学上的玩艺，都不能使你自由。认知到“自由就是本质”才能有自由。认知到“自由就是本质”的那一刻，你就离经叛道了，就反叛了这个丑恶的世界，反叛了正统，反叛了传统，反叛了领袖——不管政治上的还是宗教上的领袖。意念框架内的反叛很快就会消失，但一旦你认知到自由就是本质，你就会坚持反叛了。

不幸的是，大部分人都对自己认识不清。为了学到技术、为了能够工作，我们一直在让位，但我们却从不会为种种意念而退让。我们从来没有真正审视过自己。即使想在深层次审视自己，也总是有算计、有谋划，总是想向那个深层次要点东西。我们在探索自身之时，从来都是有目的的。只要有动机、有目的，我们就是奴隶。我们无法自由穿梭，是因为我们总想离政变什么，

总想要自己变得好一些。我们总是束缚于自我改善的圈子内，反映了自己狭隘、卑劣的本性。

务请诸位好好地考虑我的话，不但如此，还要深入内心，看看你内在的真实状态。只要你还是奴隶，你向之祈祷的上帝、你成天挂在嘴上的真理、你从经典书籍中拾取的牙慧，都没有丝毫的意义，它们只会使你继续当奴隶而已。但是，如果你的意念开始感觉到自由的必然性，它就会散发出自己的能量，你用不着算计怎样才能摆脱奴隶状态，会自然运作。

所以我们要关注的是个体的自由。然而个体难以寻觅，因为目前我们都不是独立的个体。我们只是环境的产物、文化的产物，我们是所吃之物，是气候、风俗、传统的产物。这样的产物当然不是真正的个体。我认为，只有完全觉摆到环境和传统对我们的侵蚀，觉察到正是它使我们成为奴隶的时候，我们才会成为真正的个体。只要我们仍在接受传统、文化的支配，只要我们背负着记忆、经验的负担，就会制约我们，我们就不是个体，而仅仅是产物。

瓦拉纳西

1960年1月24日

看看报纸，然后观察观察世界上发生的事情，可以发现人们已经越来越没有自由，自由的范围越来越小。你们明白我的意思吗？我们的意念已不太有自由的机会，已经没有办法思想、感觉、发现；因为，全世界的教会，加上那些宗教的教条，已使我们的思想残缺了。迷信和传统封闭了我们的意念，制约了意念。你是印度教徒，我是基督教徒，他是穆斯林。从小父母就要你信教，所以你总是归属于某种信仰，你只在那个范围内打转，不管这范围是大是小，总是在范围以内。所以，如果你是印度教徒、穆所林——无论什么教徒，请你仔细地观察自己。你是不是仅仅意复别人要你做的事情？你不知道自己其实只是按别人的话办事。你接受别人的话是因为这样方便。进入、生活在那个圈子里，会使你在经济上、社会上感到安全。自由就这样一笔勾销了——不但印度教徒、基督教徒、穆斯林的自由没有了，所有封闭在教会圈子里的人的自由都烟消云教了。

留心观察一下就会发现，不管你干什么职业，那种职业都在奴役你。一个人从事一种职业四十年，还会自由吗？以医生为例：医学院读七年，毕业后当全科医师或专科医师。从此，他就成了这一行业的奴隶。他自由的范围当然很狭窄。政客、社会政革家、有理想追求的人也是这样，他们都有一个目标要努力。

所以，只要仔细观察观察，就会发现人们已经越来越没有自由和尊严了。我们的身心不过是一种机器。我们学习干某种职业，然后终身做它的奴隶。对我而言，要大力地去了解，真正地去感觉、洞事，才能够打破意念和社会所加在我们身上的枷锁。我认为，要改变这种奴役状态，彻头彻尾深入地处理这个问题，必须要革一场命——其意思是必须完整地去思考、去感觉，不仅仅只从表面看问题。我们的姿态必须谦卑一点，不是吗？

我认为，谦卑不是人为培养出来的德性。培养出来的德性很可怕，因为，只要开始培养德性，德性就不是原来的德性了。德性一定是自然的流露，不受时间的限制，永远是当前、现而今的流露。培养出来的谦卑永远不及真正的谦卑的圆满、深刻和完美。我认为，隶念如果不处于这种状态，就谈不上是学习。它可以如机器般运行，可是，机械地积累知识绝对不是学习，学习是另外一码事。要真正地学习，我们的意念必须非常谦卑。

我想知道什么才是自由——不是思考后的自由。思考后的自由只不过是对外界事物的自我反应。真正的自由，摆脱了几世纪前就强加在隶念上的那些传统、模式的真正的自由——真有这种东西吗？我很想知道，几代

人努力追求的这种不平常的事物到底是什么东西？我想学习、我想发现。但假如我不谦卑，如何才能办到？谦卑，和自我反应出来的谦卑完全是两码事。那是意念强加给自己的东西，面目狰狞。谦卑是培养不出来的，因而也是最难体验的东西；因为我们已经有了固有的立场观念，有了自己的价值观，有了一些经验知识。这些都在支配我们的活动和思想。年纪大的人从自己的经验、别人的经验中，积累了很多知识，他要值自己成为要人，想有地位、有声望——这样的人怎么会谦卑，怎么会了解自己的渺小？我认为必须全心全意地、专注地、深入地感觉这种谦卑感。



奥嘉义

1960年5月21日

我们的世界无论已取得多少进步，不管我们已经能步入太空、登上月球金星还是其他，但我们大部分的生活仍然浮在表面、停在外面，很难进入内心。没有一种技术可以教我们深入到内心，没有什么教授、没有什么实验室可以帮助我们学习如何才能深入内心。没有老师能够引导你——相信我——没有权威可以帮助你探索意念这个复杂的存在物。你只能自己完成，不能依赖任何人。现代文明越来越趋向多样化、表面化，而我们的生活方式则越来越简单，不是吗？我们老是去听音乐会、不断地读益智的书籍、无休止地去看电影、聚在一起谈文论道、让精神分析师分析我们自己。因为生活过得空虚，所以我们上教堂，给自己灌进合理或不合理的教条，塞满几近荒谬的信仰，我们陷入了神秘论。也就是说，正因为知道自己生活空虚，所以大部分的人都想逃避。我们老是在想啊想啊，沉浸在打坐、冥思里，但是，须知那其实只是催人昏昏欲睡而已。如果我们足够

理性，我们便会创造自己的思想世界，就会活得自在、满足。

既然如此，我认为问题不是怎么做、怎么活，不是面临战争或灾难马上就该采取什么应对行动，而是要探讨自由。没有自由，就没有创造。我所指的自由，指的不是为所欲为的自由：飙车、天马行空地想、无所不为地做。我认为上述自由完全不是真正的自由。但是心灵是否真有自由可言？大部分人的生活都谈不上是在创造，所以，我认为每一个正在深思的人都必须尽快探讨这个问题，深入地、关切地探讨这个问题。

如果你仔细观察一下，就会发现，自由的范围越来越狭窄，我们的意念一直被政治、宗教、技术所塑造，我们的生活一直在降低自由度。越是文明，就越没有自由。我不知道大意发现没有，文明只是把我们变成技师而已。技照某种技术培养起来的意念，根本就谈不上多少自由。教会塑造了我们的意念、宗教塑造了我们的意念、教条塑造了我们的意念，这些塑造的意念都不自由，根知识覆盖的意念也不自由。我们只要能仔细观察自己，就会发现我们的意念背负了知识的重担——我们懂得的太多了，全世界的教会都在让教条、信仰约束我们，框住我们。接受教育是为了获取技术以便谋生，这一切都在塑造我们的意念。各种力量都在指使、控制着我们。于是，自由的范围越来越狭窄。必须受人尊敬，必须得到舆论的认可，自己又怀有恐惧、焦虑——这些都是令人害怕的意担。如果我们头脑清楚的话，就会明白这一切都在破坏着自由。所以我们一直真正要讨论

的，或许就是活在这个世界上，怎样才能解放我们的意念，同时又不和当今的技术、知识、经验相冲突？我认为，这才是问题，才是问题的要害；不管这个国家是在印度大陆、在欧洲、在全世界，都是如此。我们没有创造过，我们已经变成机器。这种创造不是写诗、画画、发明，有天赋的人都会有这种能力，我指的创造是创造的本身。

我们的意念越来越受到制约，自由的范围越来越小。但是，如果我们明白了这个要害问题，就让我们深入讨论下去。如果我们是美国人，那么在美国国旗下面我们就会有同样的国籍，同样的感情；如果我们是苏联人，或是印度人，也是这样。国界把我们隔开，互相冲突的教条、思考方式，不同的宗教思想也把我们隔开。我们在政治上、经济上、宗教上、文化上都互相有距离。你们只要好好检视一下周围发生的这些事情，就会明白，身为个体我们竟那么的无足轻重，我们几乎不是东西。

不论个人或团体，我们都有很多问题。个人方面，我们也许能够解决一部分问题。团体方面，我们只能尽力而为。但是，已解决的这些问题当然不是要害问题。我认为，要害问题是解放心灵。然而，如果意念不了解自己，那么，我们就无法解放心灵，或者说，心灵就无法解放自己。所以，认识自己才是根本——要了解自己。这种事情需要一种感觉，因为，如果不认识自己，就没有解释事情的根据，意念也就没有了根据。但是，了解和认识并不一样。了解是连续不断的，认识却是静

态的。

我不知道这一点讲清楚了没有，如果没有，接下去我还可以讲得更清楚一些。但是，为了在后面我们能够讨论下去，我现在想要指明几件事。我们先要看全面的情形——不能只看一点不及其余，每一个问题、每一个行为都要看，要看我们生存的全部情形。只有看过自己这种非凡的全景，才能捧起“自己”这本书，一章一章、一页一页慢慢地读下去。

所以，我认为最重要的问题乃自由。不是说摆脱什么东西就景自由了，这种自由只是一种反应。我觉得自由完全是另外一码事。接脱恐惧也是另外一码事，摆脱恐惧也只是一种反应，带来的只景增强勇气而已。我说的自由不是接脱什么东西的自由，不是一种反应。这种自由需要有相当程度的了解。

我建议诸位花点时间回想一下我们已讨论过的东西，既不要排斥我的观点也不要盲目接受，因为无论如何我都不是权威，我不能自视为老师。对我来说，不存在老师，也无所调学生——请相信我，我是真心这样说的，我不是你们的老师，你们也不是我的学生。只要你听从了谁，你就受他束缚了，你就不自由了。不盲什么理论，你一旦接受了，你就被这个理论束缚了。不论什么制度，只要一实行它，不管这制度有多精到，历史有多悠久，或者不管有多么现代化，你就成了那种制度的奴隶了。

我们要一起探讨，一起寻找。不要只是听我说，你们还要自己去发现，这样你们才是自由的。说话者没有

什么价值，他说了什么，揭露了什么又怎么样？只有自己有所发现才是最重要的。所有的个人崇拜、个人追随、个人权威都绝对有害。重要的是你探讨怎样才能解放心灵，同时又发现了什么。这样，作为人类，你才是有创造力的。

无论怎样，受约束的意念、有压力的意念都不可能发现真相。我认为，有一种状态——不管怎么称呼它——不存在于任何圣人的经验之内，或是追寻它的人、任何努力要发现它的人的经验之内，因为所谓的经验都只是过去的延续。经验只会强化过去，所以经验不能够解放心灵。无丝毫经验者仍然能够得到经验，这种心灵状态才是自由的要最。说明这一点要费一点精力，我会继续往下说。

我现在想说的是，如今的世界很乱，大家惶魂不定，不但个人如此，全球的人也如此。正因为有这种动乱和不安，各种哲学观点都出笼了，有绝望的哲学、苟活于今世的哲学，还有接受生存的哲学。要么是摆脱传统、拒绝接受、重塑反叛的世界，要么是从一种宗教叛依另一种宗教。比如原来信天主教，你就放弃天主教，改信印度教。当然，这种反叛动作最终仍无法解放你的心灵。

欲创追自由，得先认识自己，了解自己的思考方式，明了自己意念的全部结构。你们知道，符号是一码事，事实又是另一码事；语言是一码事，语言代表的事物又是另一码事. 对多数人而言，符号——比如国旗、十字架——是非常重要的。所以，符号是我们生活的依

靠，语言是我们生活的依靠。其实，语言、符号一点都不重要。不过，要摆脱语言、摆脱符号，看透它背后的实质，难度实在惊人。要让意念摆脱语言，诸如“你是美国人，你是天主教徒、民主党人、俄国人、印度教徒”这些词语——非常困难。然而，如果我们想要探讨什么是自由，就必须摆脱符号，摆脱语言。意念的疆界是我们摆受的教育给划定的，是我们所处的文化划定的，是由继承下来的技术给我们划定的。要突破这层层疆界，这思想上的疆界，需要非常警觉、认真的心灵。

我认为，开始时最需明白的是，我说的这些话绝不是要引导或控制你们的思想、摆造你们的心灵。我们要解决的问题太大了，归属于某个组织无法解决，听某人讲演也无法解决，接受东方哲学、信仰禅宗、采用新打坐法、吸食幻觉剂或其他毒品以产生新视野，还是没有办法解决。我们需要的是非常清静的意念——不必害怕探讨问题，耐得住孤独，为了自由能面对孤独、空虚，为了追寻自由得先解剖自己。

我要诸位明白：必须认真。你们到这里来不是为了娱乐，不是出于好奇，这些娱乐好奇都是浪费时间。有一种极其深刻、范围极广的东西，我们必须自己去发现，这就是如何超越意识的限制。意识的局限性都很大，意识内的改变决不是改变。我认为，超越意念划定的疆界是可以办到的——并非神秘，并非幻想，是实际上可以办到的。但要做到这一点，我们必须能够探寻意念的本质，必须真正认识自己，认识得很透彻才行。不明了自己，就不能定远路，因为你会迷失在幻觉中，进

入幻想的世界，躲进另一个宗派。

※

讨论了生活上的这么多方方面面以后，正如我在演讲中指出的那样，我们主要的问题是自由。因为只有自由才能够发现事物，只有自由的意念才能够创造，只有这种意念才会创造能量，只有这种能量才能使真实运作起来。

最后我建议诸位考虑、观察、感觉一下自己心灵的奴隶状态。直至现在，我们讨论的还只是“自己”这本书的大纲而已。如果仅仅学习了这样的大纲，这样的标题，这几个观念你们就已经心满意足，那么，恐怕你们是成不了大器的。这不是接受或不接受这些论点的问题，而是要探察自己的问题。探索自己不需要权威，你用不着去追随什么人，要为自己点明航灯。如果你一定要采取某种模式以使自己受人尊敬，才符合宗教，那么你就无法点亮自己的明灯。照亮内心才能走向远方，行远之前先得了解自己。了解自己无需什么分析家，我们可以时时处处观察自己。否则我们的心灵永远得不到自由。

瓦拉纳西

1962年1月1日

多数人认为，既然如此强调集体行动，那么个人行动就不那么重要了。多数人认为，个人行动常和集体行动对立。多数人总认为集体行动比较重要，对社会比较有意义。对我们多数人来说，个人行动可有可无，没有意义，也没有什么创造性，不足以实实在在地改变社会秩序，掀起社会革命。我们多数人认为集体行动能使人有印象有感受，集体行动更具迫切性。尤其在这个强调技术和机械的世界里，在这个技术和机械思想越来越兴盛的世界里，个人行动更无容身之地。于是，个人的作用逐渐式微，集体则变得极其重要。

我们可以从思想遭到统制、集体化——如果我可以用这个单词的话——大家被迫趋同中看出来，人心已不再有自由了。政治、教育、宗教信仰和教条塑造了人们的意念，自由在世界各地日越式微，个人越来越无足轻重。你必须观察这一切，不但观察你自己的生活，也观察人类的整体。你一定能观察到自由已经衰蔽——独立

思考的自由、为正义而抗争的自由、拒绝当权者强加给我们的秩序的自由、发现的自由、质疑的自由、独立发现事物的自由，这些自由已经衰蔽。领袖越来越重要，因为我们要领袖告诉我们应该做什么，要别人来引导我们。不幸的是，领袖既然那么重要，腐败也就随之而生，心灵也就随之堕落。这种堕落不是技术、造桥、建造核反应堆等能力的堕落，而是心灵上创造素质的堕落。这里的单词创造和一般的概念完全不一样，它不是写诗、造桥、雕刻的创造，这种创造表现出的是个人的所感所思，同平常的创造概念完全不一样。意念上无拘无束，有独创力，不受教条、信仰的约束，突破传统、权威、野心的羁绊，不再含嫉妒之心，这才是创造。依我看，在这样一个充满战乱危害、人心普遍败落的世界里，不是指技术方面的堕落，而是指所有其他方面的堕落，我们更需要这种创造的、自由的心灵。

我们绝对需要而且迫切需要改变人类的思想、生存的方向，因为人们的思想、生存已经愈来愈机械化。我不知道这种完含的改变若不是从个人身上发生，还会从哪里发生。团体无法彻底改变，团体只能够迫随、适应、模仿、趋同。只有个人，只有“你”才能突破、粉碎所有的制约，从而进行创造。我们之所以需要这种愈念，这种新的愈念，是因为我们的意识已经产生了危机。但是据观察，大家显然没有从这一方面思考。大家想的只是多方面的改善，抗术上的、机械上的改善，大家认为这种改善能够带来创造之心，带来不怀恐惧的心。

所以我们不关心改进技术，只有行动机械化的团体才需要改进技术，我们关心的是怎样才能够创造新的意念、有创造力的意念。依我所见，我们这个国家一切都在退步，也许工业上除外，也许赚钞票、筑铁路、挖隧道、开运河、炼钢铁、生产商品除外。虽然这些都是必要的，但却不能替代我们创造新的文明，这些虽能带来进步，但是依我所见，进步并没有带来人们的自由。东西是必需的，商品是必需的，充裕的衣食、方便的住行是绝对必需的，但是另外一种东西同样也是必需的，那就是能够说“不”的个人。

说“不”比说“是”要重要得多。我们常说“是”，从不说“不”，更不坚持说“不”。否定他人非常难，附和他人很容易。多数人喜欢附和他人，那是因为我们心有恐惧、企求安全，有这种欲望的人当然很容易就会“同他人一样”。与他人趋同以后，我们就渐渐停滞不前、人心涣散。但是如果说“不”，需要的却是高难度的思维，因为说“不”意味着逆向思考，也就是必须知道什么是假的。看出何者为假，认定何者为假，能有这种明晰头脑就是创造行为。无论多么神圣、多么顽固、多么强大，都能够加以否定、质疑——这需要有深刻的洞察，得打破自己的旧观念、旧传统。现代世界就是需要这种人，因为当今的宣传和宗教信仰正在接管这个世界。我不知道你们是否已经了解事态的重要性——不是片言只语地了解或仅仅是理论上的了解，而是实际上的了解。

大家知道，人看事情总会有一定的方式。要么是直

接地看，直接体验自己所见之物；要么就是检查自己所见之物，用言词、用理智来判断所见之物，整理一套理论来解释所见之物。其实我们根本无需判断，因为事后总会有结论，如果我们不判断又不寻求解释所见之物，而是直接认定所见为虚假，那我们就必须十分小心，必须投注全部能力。能够一见就认出虚假，否定它并且毫不动摇，这可是一种了不得的本领。但是我们显然缺乏这种本领；尤其在我们这个已被传统、权威以及所谓的古老智慧支配的国家更是如此。要看清事物是虚假的，心灵必须自由才行。你坚持了某种信仰、认定了某种经验、某取了某种行动，就不会再怀疑自己这样做是不是对头。你一旦相信某个政府，就不会去质疑它。你不敢提出疑问，不然你就会失去地位、影响力，你就会害怕失去什么东西。同样道理，你一旦信仰印度教或是佛教，你就再也不敢质疑问难、不敢有所突破、不敢毁掉一切重起炉灶。我们中大部分人的不幸正是如此，背负敢治、经济、社会、宗教上的重担，却从来不敢质疑这个重担，不敢触动这个核心。所以，我们总是只在观念、书本、文字当中兜圈子寻找自我。

所以，允许我提请诸位注意，听人说话时，你们不要仅仅听他讲的言词。言词只不过是一种沟通的手段，是必须由每个人自己解释的符号而已。因此，你们听了某人的一番话后，要透过这些言词来确定自己的心灵状态，看清自己背负了什么重担，明白是什么捆住了你的手脚、束缚了你的心灵，探寻能否卸掉自己的负担，从而发现真相。不如此，在这个世界上我们将无法重生。

我们将会遭遇社会动乱——党派纷争或其他什么动乱。我们也许将会有较充裕的粮食，较多的工厂、肥料，我们的社会也许会更繁荣一些。但是，这些粮食、工厂、肥料等决不是生活的全部，而只能是生活的一部分。只强调这一部分生活，拔高这些片段，是无法解决人类的问题的。我们依然有悲伤，依然有死亡，依然有焦虑，依然有罪恶，依然有种种观念、希望、绝望在撕裂着我们的心。所有的问题依然存在。

所以，听人说话时我提议要用来反思自己。要用别人的话来反思自己，而不是只听别人的话，然后同意或不同意。别人的言词你认同或不认同并不重要，因为我们要对付的并不是言词而是实际情况：实际情况是人越来越不自由；实际情况是一旦发生动乱，我们就企求于权威；实际情况是外有战争、冲突，内有痛苦、绝望、恐惧。这一切实实在在的事情都需要处理对付，不是理论上去处理，而是要实事实办。所以我关注的是个体的变革，也就是诸位身上根本的革命。因为只有个人才能够创造，什么政客、领袖、大人物都无能为力。他们自身尚且难保，他们早就是僵尸人物了，他们关心的是名声、权力、地位；也许你也想要这些，只不过你们至今仍未成功，所以还有一点希望，因为你们还没有完全投入到追逐名利中去，因为你还不是大人物。你是小人物，你不是已经掌管了什么庞大组织的领袖，你只是平民百姓而已。正因如此，你们还有希望。

所以，虽然时间已所剩无几，但或许我们还是能够有所变革。我关注的只有这件事，即怎样在个人身上创

造出这种巨大的革命。

多数人之所以能产生变化，或是因为有了冲动，或是屈从于外在的影响，或是出于恐惧，或是害怕惩罚，或是希望得到报酬，只有这些才令我们有所改变。诸位务必听清楚，请大家好好睁眼四周看看。我们从来不会自动地改变，之所以有改变总有一定的动机，但如果是因为有了动机才发生改变，那就等于完全没有改变。但是，如果我们明白了之所以发生改变的那些动机，如果我们看清楚了所有这些动机，然后一一否定这些动机，我们就会确确实实发生改变。环境变化会使我们改变，家庭、法律、野心、恐惧等都会使我们有所改变。但是，那些改变实际上只不过是一种反应，只不过是一种抗拒，一种心理上的对冲动等的抗拒。那种机拒会自我调节、修正，所以那种抗拒绝对不是改变。我希望社会对我好一些，所以我才改变，才调整自己适应社会，这难道是改变吗？如果我知道了都些使我发生所谓改变的究竟是什么，看清楚了那些事情是虚假的，我还真的能够会突发改变？所有那些影响我们的事情，不论是什么事情，都会制约我们。接受了这种制约，内心就会抗拒真正的、根本的改变。

所以，对这种情形我们要心中有数，明白社会进步其实是摈弃了自由：繁荣虽然使社会越来越安定，但人们也越来越不自由；教会要我们信仰的花样越来越多，要我们相信有这个神或没有那个神；我们的思维越来越机械化，电脑和现代技术使悠闲的时间越来越多——虽然不是每个国家都如此，不过这一天迟早会到来。要明

白这一切，我们得先弄明白什么是自由，什么是真相。

机械化的思维没有办法回答这个问题。我们必须全面深入地向内挖掘这个问题，自己寻找答案——如果有答案的话。对自己发问，其意思就是向一切机威质疑问难。显然这样做难度很大。因为我们从来不与社会为敌。我们认定自己必须与社会共存，我们只能调整自己以适应社会，同社会合拍。我们想都没有想过社会乃人类之敌、自由之敌、正义之敌。你们应该仔细想想，好好看看。周围的环境，即社会，是会破坏自由的。环境不需要自由人，环境需要的是圣人，需要的是能够修正、扩张、维系社会制度的改革家。但宗教完全不同，宗教人是社会之敌。上教堂、上寺庙、读芨多经、每天祭拜的人，不是真正的宗教人。真正的宗教人会去掉野心、嫉妒、贪婪、恐惧，使自己的心态保持年轻、鲜活。这样才能进行保索，才能发现那个超越了万物，能把人们团聚在一起，称之为宗教的东西。但是这需要相当深入的自我探索，要探索自己，要了解自己。没有这个基础，无法走向远方。

所以，我们要的不是修正，而是突变，是彻底的革命，是意念上的彻底的革命。问题是怎样去做，怎样去做是必要的。每一个人，只要善于思考，只要用心观察当今世界情势，只要对自身内外的事情足够教感，都会认为有必要。但问题是到底该“怎么做”？

首先，这个“怎么做”是什么意思。这个“怎么做”指的是方法、制度、方式、做法吗？如果指的是这些的话，假使你采取了某种方法、制度、做法来追求突

变，那么，你就成为了那种制度的奴隶。那种制度、方法、做法就会开始塑造你，所以你就绝对不会有自由了。这样做其实就等于是“我给自己找了成律，为的是要自己自由”，你说奇怪不奇怪。须知成律和自由不能两全。自由虽然并不表示可以没有纪律，“追寻自由”仍然有它的纪律，但是如果我们遵守的是制度的成律，遵守的是公式、信仰、观念的戒律，那就绝对不是追寻自由的戒律。所以，从起点我们就必须清楚，凡是“怎么做”的做法、成律、公式，都会妨碍意念的突变。我们首先要看清楚的，就是这件事，因为做法、制度、方法都会变成权威，而权成是否定自由的，因而也是否定突变的。这种事实，这个真相，我们是必须看清楚的。所谓“看清楚”，不是指理智上、言词上的看清楚，而是要清动于中地看清楚。比如碰见一条蛇，我们马上会内心一动，我们不会踌躇我豫，蛇的刺激和我们必然的反应都很直接。只要这样去看，人们将很容易看清制度将会深深地破坏自由、妨碍创造，不论这种制度设计得多么精到，也不管是谁设计的。因为，制度意味着应该有获取、必须有成就、事后有报酬，所以和自由格格不入。因为你要追求获取，就得以某种目标作为媒介，因而你必须造随某人。

我们必须明白无误地有这个概念:“心灵必须绝对自由。”能不能办到是另外一回事。如果你没有自由，那就和机器无疑，你就是机器。这一点必须清楚：自由乃格本。只有有了自由，你才能明白上帝存在与否，才能够发现超越意念之外有无那博大精深之物。明白了这一

点，你就会质疑起任何一种制度、任何一种权威、任何一种社会结构。解决眼前的危权也需要我们具有自由的心灵，只有自由的心灵才能得到真相，只有自由的心灵才能看清在超越时间以后、在头脑中的各种杂念之外，还有没有另外的东西。

要办到这一点需要巨大的精力，获取这种精力的关键是扫除冲突。不论冲突是内心的还是身外的，只要心灵迷失在冲突中就不会有精力。这需要相当深的探索和了解。我希望诸位都能做到这点，能感觉到这个事实，能探究这个事实，能弄清楚我们的心灵——你的心灵，我的心灵——能得到还是得不到自由。

新德里

1962年2月14日

我们必须要有自由。自由不是字面上的自由，不是政治上的自由，不是可以不参加教会的自由。我觉得，只要明了世界情势，大多数人就会逃离呆板固定的生活。只是这种逃离无多大意思，没有显著的数果。要界明白什么才是自由，我们必须质疑一切——家庭、宗教、婚姻、传统、社会施加给我们的价值观，强加给我们的教育，笼罩着我们的社会结构和道德组织——质疑这种种的制度。但是，通常我们之所以质疑是为了有一条出路，而不是为了发现真相，所以，在精神上我们从来不曾有过自由。我们关注的是抗拒而不是自由。我认为，明白这一点极其重要。



撒宁

1962年7月31日

前几天我们曾谈到无目的的行动。我认为，思考只是记忆的反应，总是受制于过去，有很大的局限，所以绝对无法获取自由。

我认为，明白这点极其重要。动脑思考其实是一种防卫性的反应过程，如果不明白这一点，我们在精神上就绝对不可能有自由。自由不是“不自由”的反应或抗拒。自由乃根本，因为我们只有有了自由，才能有发现。心灵完全自由，才能认知真实的事物。

真实是瞬间所见，无法永久存留，也无法用修炼、戒律来保留。受约束的思考无法认知真实。所以思考无法用想像、用设想来构戒真实。

要完全认知真实，必须有自由。对大多数人来说，真理只是字眼上的事，只是一种反应，只是理智上的观念，是给我们用来逃避束缚、远离悲伤、摆脱无聊的。逃避、远离、摆脱不是自由。自由追寻不到，因为自由追不到、寻不到。意念自造障碍，自设局限．意念只是

在被调节好的背景下自己必须有所制约的各种反应。只有明白了意念的运作原来如此，我们才能够有自由。

对真正具有宗教心灵的人来说，理解文字、思想、经验以外的东西才是重要的。要理解这些文字、思想、经验以外的东西，能在刹那间深入看清这些东西，心灵必须自由才行。观念、概念、模式、意见、判断以及所有的清规戒律都会阻碍心灵自由。心灵自由有它自己的规律，但这规律不是保持一致、压制调整的结果，也不是用心思考和含有动机的结果。

显然，在这个充满了痛苦和冲突的世界上，最为紧迫的是：应该明了，自由才是我们最最需要的东西——不是舒适，不是悠游岁月，不是不断地追求快乐，而是完完全全的自由。有了完完全全的自由，才是幸福的人。追求幸福并不是目的，幸福和德行一样，都是随自由而来的副产品。自由的人才具有德行。人如原一味附和社会模式，以为这就是在培养德行，而一点也不知道什么才是自由，那在实际上也不可能会有什么德行。

我很想讨论自由的性质，看看我们能否一起讨论得更深入一些。但我不知道今天我讲的话你们感觉如何，你们是不是只想听人讲话、只想体验自由是怎么一回事呢？如果只是为了这些，那我今天讲的话就没有什么意义。重要的是，不但要听，不仅只是为了想体验体验自由那非凡的性质，而且听的时候要自如轻松。但要做到这一点，需要某种程度的定力，我所谓的定力，指的是自己的意念和心灵完全专注于此事。如能这样，你就会发现自由非追求可得，自由不是思考的结果，不是心情

激动或歇斯底里的结果。如能完全专注，自由将不请自来。完全的专注是无边无际的宽阔胸怀才有的素质。广阔无垠的心胸没有疆界，所以能够接受每一个印象，能看见能听到一切事物。有这种境界并不是很难，是能够办到的。假如难以办到，那是因为我们身陷习惯而不能自拔。这也是我想谈的诸事中的一件。

※

我们总以为去除嫉妒心可以慢慢地来。我们一步一步地来，于是就有了时间。我们说："我明天再努力去除嫉妒心"，或者"以后再一点一点地去除"。我们一面这么说，一面仍旧在嫉妒。"努力"、"正在进行"，这种字眼正是时间的本义。你一引来时间这个因素，习惯就改不了了，自由也就不会因此而来。要么是立即去除恶习，要么就是原样不改。原样不改会使我们的心日斯迟钝，结果是养成更多的习惯。

那么，"慢慢到边某地"、"惯惯超越某物"、"慢慢得到自由"的观念能不能立即就从我们的素念中去除呢？我认为，自由是和时间无关的，除掉嫉妒心或具有某种德行这些事情也和明天无关。不去想明天就不会有恐惯，只考虑完整地活在现在，时间一律止息，所以不会形或什么习惯。所谓现在，我指的就是目前，这种目前既不是对过去的反应，也不是对未来的逃避，目前有的只是完全感觉到的这一刻，你所有的注意力都在这里、在目前。很显然，一切生存都是在目前，无论你快乐或悲伤，无论你怎么样，都发生在目前。但是，我们

的意念却会经常记忆过去，会收集经验，再延续到未来。

不和过去一刀两断就谈不上有自由，因为这时的心灵已经绝对不是单纯的心灵，已经绝对不是天真的心灵，只有单纯、天真的心灵才是自由的。自由和年龄无关，自由和经验无关。我认为自由的本质在于：意识和下意识里都透彻了解形成习惯的全部结构机制，不单单是去除习惯的问题，而是透彻了解习惯的结构问题。你必须了解习惯是怎样形成的，同时又要知道否定或抗拒某种习惯时，又是怎样形成了另一种习惯。关键是要透彻了解习惯是什么，如能这样，就不会再形成什么新的习惯。你自己就会明白：抵制某种习惯、对抗某种习惯、否定某种习惯都只会养成更难改正的习惯。你反抗某种习惯，已付出了全部心血，而且你在反抗时，又会养成另一种习惯；但是如果你不是反抗，而只是专注于明了习惯的形成过程和全部结构，你就会摆脱习惯，获得自由，而自由又将会产生新的事物。



撒宁

1963年7月11日

大家虽然口口声声地在谈自由，可多数人却一点都不想自由。我不知道诸位是否已经观察到这个事实？当前世界，社会组织复杂，所谓的进步越来越多，生产出产品实在是既容易，数量又多，于是我们变成了财产的奴隶、商品的奴隶。我们在财产商品中找到了安定。多数人要的也都是这样的安定——身体的安康，感情的安定，所以就用不着自由了。我指的自由是完整的自由，不是某事某物的自由。而且我认为，我们应该自己去要求自由，应该坚持要得到自由。

自由和反叛不同。反叛是抵抗某一件事，你为了这某一件事而抵抗那某一件事。反叛是一种反应，自由不是。处于自由状态，你就不是为了摆脱什么事情，如果你是为了摆脱什么事情，其实你还是在反叛某种事情，所以你并不自由。自由不是“摆脱什么事情”，而是心灵本身自由。可以说，这种感觉非同寻常——心灵本身自由，是为自己的缘故而自由。

既如此，假使我们不自由，我不知道如何才能创造。这里的创造一词，不是指一般的画画、写诗、发明等那种狭隘的创造。我认为做这种事完全不是创造，他们的画画、写作只是一时地生发灵感，创造却完全不是这样。要完全处于自由状态才能创造。处于自由状态下就会圆满无缺，有了这样的圆满无缺，写诗、画画、雕塑就会有全新的意义，此时就不仅仅是自我表现、不是道受挫折后的伤感、不是为了谋利，这时它的意义完全不同。因此，我们必须弄懂这种完整的自由，不但从自身弄懂，也从外部弄懂。

所以，首先我们应该分辨清楚自由和造反（或说革命）的区别。造反和革命基本上都只是一种反应动作。极左派造反资本主义，还有人造反教会势力、造反警察国家、造反暴力国家，但这样做会得不偿失，因为对方会暗地里清算你、除掉你。

我认为自由是完全不一样的。自由不是反应，而是一种状态，能形成这种状态是因为我们弄明白了反应的本质。反应就是反应挑战，因而反应造成了快乐，或是愤怒、恐惧等精神痛苦。弄明白了反应的复杂结构，自由就随之而来。这时你才会发现自由原来完全不是摆脱了愤怒、摆脱了极成而来的，自由是一种本然的状态。只有自由本身才体验得到它自己，摆脱了什么是体验不到它的。

多数人孜孜以求的是安定。我们希望身边不缺伴侣，希望在某种极度上幸福，希望出名，希望有创造力、有表现力，能够扩展自己、满足自己，希望有权

力、有地位、有名望。上述这一切或多或少是我们孜孜以求的，要等有了这些以后，才回过头来追求自由、追求上帝、追求真理、追求爱情等等。所以我才说，我们的宗教实在是非常肤浅，只不过是一种嗜好，在我们的生活中只扮演了一个小角色。我们满足于自己的渺小，对此我们既不加以警觉，也没有认清实情。生活是个很复杂的过程，要想弄明白它却一定要警觉和一定要认情不可。我们的生活是不断地在斗争、不断地在挣扎，但为什么要这样？我们生活在牢笼中，恐惧、反应、绝望、焦虑制造了这个牢笼，我们被囚禁在牢笼中。我们所有的思考都只是一种反应。我曾经用其他的方式讨论过这个问题，我曾提问："思考能得到什么？"我们很谨情地讨论，发现我们所有的思考都只是一种反应，只是一种记忆的反应而已。我们的意识，我们的思考，只是残余之物，只是反应动作以后的残留之物。很显然，思考是绝对无法带来自由的，因为自由不是反应的结果。自由不是摆脱痛苦，也不是摆脱表面上使我们快乐、实际上使我们变成奴隶的事情。

※

真正的自由就是那种不理睬任何已知事物的自由。请诸位慢情听我道来。这种自由就是不理睬所有过去事物的自由。已知事物当然有它的用处，因为某些事情我们还是应该懂的，这才能维持日常生活，比如，假使我不知道自己住在何处，我就会迷路。另外，我们还积累了科学、医学以及其他方面的技术知识，这些都属于已

知的事物，都有它的用处。但是，已知事物大多是机械化的。你的经验，不论很早就积累的还是昨天刚得的经验，都进入了已知的范围。以已知经验为背景，你又扩大延伸了更多的经验。已知事物带给我们的只是执著，还有恐惧以及绝望。我们的心灵拘束在已知事物里面，不论它有多广大、多宽阔，但终究是不自由。这种心灵也许能够写出好书，也许能使我们登上月球，也许能够发明非常精密、不同寻常的机器，但这一切仍旧是在已知的事物之内。

摆脱这一切，也就是摆脱了已知事物，处于这种状态下的心灵会说“我不知道”。处于这种状态下的心灵不会强寻答案，这样的心灵完全不会去寻找，并且没有期望，只有如此你才能说“我懂了”。心灵只有处在这种状态下才是自由的，然后才能够在这种状态下去看已知事物，这个过程是不能反过来的，你没有办法从已知出发去看未知。可是你一旦处于自由的心灵状态，也就是能够说“我不知道”，即从来没有知道过，处于天真的状态，你就可以在这种状态下运作。可以当公民，可以婚嫁，不管你做任何事，你都是自由的，只有这样，你的所作所为才有实质性的意义。可我们却总是沉溺在已知的范围内，忍受着冲突、挣扎、纷争、痛苦。然而我们却仍然要在这个范围内去了解未知事物，所以实际上我们并不是在追求自由，我们做的只是延续，延续往事，延续已知的事物。

※

如果你是第一次听到有人劝你不要去思考，你或许会说："他疯了，可怜的东西。"你们当中有些人已不是第一次听到说不要思考，而是听过多次，已经听了多年了，但如果你们真正听进去了，那么，你们就会知道我的这句话实在是非同小可，是洞穿表面现象的真理。心灵要把所有已知事物倒空以后，才能够创造。这样的创造才是真正的创造，至于它创造了什么倒是没有关系的。摆脱已知事物的自由能使心灵处于创造状态。创造的心灵何以能关注自己呢？要想了解这种心灵状态，必得先了解自己。你必得观察自己的思考过程——只是观察它，不要改变它，就像在镜子前观察自己一样。只要获得了自由，你就可以派上知识的用场，而且不会毁坏人性。没有获得自由，运用起知识来就会给他人带来痛苦。不管你是俄国人、美国人、中国人，还是其他什么国籍的人都是如此。认真的心灵能够觉察到已知事物的冲突，并且不会深陷其中，不去修正，不去改善。否则走这条路就会有痛苦、有悲伤，而且永无休止。

马德拉斯

1964年1月15日

自由——要想自由自在——是越来越难了。社会越来越复杂，工业化越来越广、越来越深、越来越严密，人们也就越来越不自由。我观察的结果是，只要国家开始出现全能政府，只要开始实施社会福利，福利国家只要开始对公民实施周到的照顾，人们就越来越不自由了。在组织严密的生活方式的压迫下，我们成了社会的奴隶，人们再也没有过去部落式的生活方式了，我们受到的只是工业化了的、组织严密的、中央集权的控制。

社会越是进步，就越没有自由。你只需睁眼看看，就能看到，社会是越来越复杂，组织也越来越严密了，就会很清楚地弄明白这一点。

外界对我们有压力，技术上的、工业控制的、要想重塑人心的等等诸多压力。外面有这样的束缚，内心很自然地就会固定于一种生活模式。这是个不言而喻的事实，所以，如果我们较起真来，想知道有否真相，想要

寻找真实——不是人们的恐惧绝望等的真实，不是传统老套的真实，不是宣传机构讲的真实。要发现这种真实，我们必须先获得完全自由才行。外界或许可以没有自由，可是内心却一定要获得自由。

要了解什么是自由非常难。我不知道诸位想过这个问题没有，深入探讨过这个问题没有。你们知不知道自由是什么意思？我指的自由，不是抽象的、观念上的自由，这种自由太遥远，不实际。也许是我们在绝望、恐惧、痛苦之余发明的；也许是我们在语言上建立了一套模式，希望能够自圆其说而发明的。我指的是平常的内在的自由，这种自由在心理上不受外界任何事物的约束。这能办到吗？理论上、观念上可以办到。但我们关注的不是观念、理论、思辨性的宗教希望，我们关注的是事实。

※

一个真理如是由另外一个真理来证明、来描述，或是被另外一个真理来阐述，不论阐述得多么智慧，多么聪明，都不是真理。真理必须去寻找、必须有一个了悟。刚才我说的寻找这个词是不对的，因为真理是没有办法去寻找的，没有办法刻意地、有意识地去寻找。真理是可遇而不可求的。而且，你的心灵、精神如果没有完全自由，真理就不会与你相遇。

如要发现什么东西，即使是科学领域的发明，心灵必须自由。心灵只有无所拘束，才能发现新事物。不幸的是，我们的心灵，多数已不再年轻、不再天

真，所以无法去看、无法去观察、无法去了解了。我们现在都是很有知识的人，不但有新的知识，还有自人类诞生以来积累下来的知识。我所谓的新，指的是最近五十年、六十年，或者一百年积察的知识。不论是有意识还是潜意识，我们都受到了知识的约束。目前，现代世界那些有意识的知识，我们都是从受教育而得来的。

※

因此，心灵必须理解了自由的全部意义，才能弄懂真理。不是能在天国世界里无拘无束才是自由，自由是平常的自由。没有嫉妒、没有执著、没有野心、没有竞争的自由只不过是想“还要怎样怎样”，只不过是“我还要更好一点”，只不过是“我现在是这样，但是我必须成为那样”。但是如果你能了解了自己，自己是这个样子你就做这个样子，不去变成别人，你的现状马上就会改变。

所以，只有近距离观察好自己的心才能行远路。如果你对所谓的真理、上帝，只会徒然空言几句，你就无法走远路。你必须从最近处开始，奠定好基础。而且，即使是在奠定基础时，也都必须处于自由状态。基础要建立在自由之上，建立在自由之内，这样，它就不仅仅是基础，而且是运作不止——绝不停息。

只有弄明白了知识、自由、学习的不平常的素质，冲突才会停止，心灵才会清明、准确。此时的心灵就不会老是在提意见、下判断，而是处于专注状态，处于能

量满负荷状态，处于学习状态。心灵只有安定下来才能学习——或是不在乎学习什么，只有安定的心灵才能够学习。学习什么并不重要，重要的是处于学习的状态，处于安定的学习状态。



孟买

1964年2月16日

无论在政治、宗教、社会或其他方面，“自由”一词用得都太多了，这使它负担太重了。自由本来是个不同寻常的名词，有重大的意义和相当的深度。但是，自由和爱一样，我们却强加给了它们太多的意义。我们有政治的自由、社会的自由、就业机会平等的自由，有不信宗教教条、不信仰什么的自由，有使自己免于负责、麻烦、焦虑、恐惧的自由，有免于心灵所能想到的这么多事情的自由。我们建立了词汇的结构，自由就有了它的字面意义，但我们不知道真正的自由指的是什么，不知道只感受自由、不争辩不界定自由、不说“你说的自由指的是什么”时意味着什么。我们不知道自由的性质、自由的感觉，还有大家为什么需要自由，这里我所指的自由是全面的自由，不是某一层面的自由。

如果没有完全的自由，每一次感觉、每一次认定目标将都是扭曲的。只有完全自由的人才能及时地观察、及时就明了。自由意味着把心灵完全腾空出来，不是

吗？把心灵里的一切内容腾空出来后，才有真正的自由。自由不单单是反叛环境，不单单是抵抗环境的影响。反叛环境反而会滋长出新的环境，抵抗环境的影响又使我们变成奴隶。我所说的自由是不请自来的，是来得自然轻松的，能高效率地运作的。

多数人都懒得动脑筋。接受教育、接受专科训练、处理各种心理挣扎以及外界冲突，都可能使我们的大脑笨拙迟钝。我们的脑子只有在非用不可时、有立即的危机时才运作。不在紧急时，我们的生活状态是被催眠的、单调乏味的，做起事来懒懒散散。所以我们的脑子不警觉、不清醒、不敏锐，全然没有用最高的效率做事。

脑子如果没用最高的效率运作，就没有能力获取自由，因为迟钝的、浅薄的、有限的、狭隘的、卑劣的心灵只能对环境产生反应。只能产生反应的心灵会成为环境的奴隶，于是就有了这样的问题：怎样从环境中抽身，不做它的奴隶，不做受制于影响、指引、驱使等任何形式的奴隶。所以，重要的问题是：获取完全自由后产生的感觉，这种感觉的性质如何？

自由有两种：一种是摆脱了什么东西的自由，实际上不过是一种反应；另一种不是反应，是自由自在的自由。摆脱什么东西的自由是一种回应，这种回应视我们的选择、个性、气质，以及各种各样的条件而定。比如某个男孩反抗社会，他就想要自由了；比如某个先生想要离开妻子，或者妻子想要离开先生；或者你想摆脱愤怒、嫉妒、羡慕、绝望之心。所有这些都是反应，都是

对某种环境的回应，它们会妨碍你的真正的自由。

人身自由是我们都需要的，可是在一个物欲、风俗、习惯、传统都非常重要的社会里，人身自由却遭到了否定，于是产生了反叛。也还有对暴政的反叛。所以我们有各种各样的反叛，种种对眼前的即时需要而产生的反应。其实，所有这些都不是自由，因为每一次反应又会滋生出另一次反应，又会产生另一种环境，又会使心灵成为奴隶。然后又反叛，又受制于环境，又开始反叛，这样周而复始，没完没了。

我们指的自由不是反应。自由的心灵不做任何事物的奴隶，不做环境、日常事各的奴隶。虽然有专门技术，却不做专门技术的奴隶，不是说学会某种专长就只能走那条道了。生活在社会中，却不属于这个社会。空尽了所有积累的知识、所有的反应，心中净无一物，这样的心灵才是自由的。

活着就得有所行动。人总得有所行动。有些行动出自于观念，有些行动出自于自由。我们办事时脑子要动得很快，不需要你同意或不同意。比如房子失火了，世界失火了，烈火熊熊，要烧毁了，此时此刻我们需要的就是行动。发出这个行动不是出自于你对火、对消防车的大小的观念，你就只是要去灭火。这里不需要你对这场火有什么观念，比如是谁放火烧房、火的性质怎样，等等；也不需要你对这场火的想法，你要的就是马上行动。这意味着心灵要有一个彻底前突变。

人类作为生物存在已有两百万年之久，已经积累了很多的经验、知识，已经经历过很多的历史阶段，经受

过很多的压力和紧张。不管你知道还是不知道，你就是这个人类中的一分子，不管你承认还是不承认，你就属于这个人类。你是两百万年来积累起来的成果之一。你可以慢慢地再进化下去，慢慢地在痛苦、焦虑、种种的冲突中进化。但是，你也可以一步就跨过大河，好像一步跨出船舷，登上河岸一样。这一步随时都可以跨，但是这需要自由的心灵来做。

※

要想了解什么是自由和行动，必须了解思考的全部过程，也就是要了解自己。了解自己，是最最困难的事。因为我们要了解自己就必须不带积累的知识，如果你用积累的知识来了解你自己，那么你其实只不过是依照过去来观照你所见的东西，翻译你所见的东西而已，你不是在真正地看自己。所以，要清楚地了解自己，你的心灵必须每一分钟就更新。难就难在这里。请诸位务必明白这一点，如果诸位不懂我刚才说的话，那么接着讨论自由时，你们就会接受不了，就无法深入讨论下去了。

只要我们仔细观察自己，就会发现，不管是印度教徒、佛教徒、基督教徒，或者是技师，或者只是普通的老百姓，多数人都是依照知识、经验、调节手段来对外界事物作出反应。他有丰富的经验，他积累了很多知识，然后他像据这些经验知识来对外界发生反应。他运用这些知识来看自己，他说“这个好”、“那个不好”、“这个我要留下来”、“那个我要剔除”。但在实际上他并

没有看到自己，他只是把自己已有的知识笼罩在他看到的事物上，用他的经验、知识、调节手段翻译或解释这些事物而已。

※

请诸位仔细看看自己，看看你们有多迟钝。当你觉得快乐或痛苦，或者对某事物油然而生欢乐时，你立即就会有一种反应：要用一个名称来称呼它。请诸位听仔细了，好好观察观察自己，因为你们如不听清楚，等我开始讨论自由时，你们就听不懂了。你产生了一种感情，你立即就给它一种称呼，给它命名。这个命名的过程不是一种观察状态。你命名它，是为了把这种感情在记忆中固定成经验，然后从第二天开始，记忆中就会重复出现。这时的记忆已经机械化了。所以，第二天虽然你也看到了那个令你心动的夕阳，但那已经不是你第一天随意中看到的夕阳了。因此，给感情命名的这个过程，无论你观察什么东西，都会妨碍你看清事物。

※

在你要让自己完成的任务里，最困难的是了解自己。你能等登上月球，你能等随心所欲，但只要你不了解自己，你就是空虚、迟钝、愚懂的。你大可做总经理，或是一流的工程师、高超的技术人员，但是，不了解自己，你就只是一部办事机器而已。所以诸位要好好感受了解自己的重要性和严肃性。这个自己，不是别人口中说起的你，不是他们所说的你怎么优秀怎么渺小。

你应该一脚踢开别人说的话，只观察自己的意念、自己的心灵，从这点出发开始行动。

※

所有的理想，不论它有多么崇高、多么可爱、多么美丽，都毫无意义，因为理想在现实和应该之间制造了冲突。重要的是现实，不是应该。这是大家心里都不言而喻的：实际是什么就是什么这才是最重要的。你气愤、你粗暴、你残酷、你怨恨、你不喜欢什么、你动用一切手段保护自己的安全，这些都是你的本性，是事实。说你不粗暴、不杀生，是胡说，因为这些不是你的本性，不是事实。当你排除理想来观察实际情况——理想是脱离现实的，逃避现实的——你就会说："我接受现实，同现实相处，和谐相处。"要么你对现实采取直接行动，要么是现实直接加之于你。所以，重要的是能够实际地观察现实的自己——自己是不是在愤怒、是不是好色、是不是在想这个想那个。诸位应该明白人的内心世界是什么，观察内心世界但不对某种感情命名，不要说"我气愤了，但我不应该气恨"，只是观察和明白它的含义、它的深度，体会那种非凡的感觉，依赖于微妙和奥秘之处的感觉。如能够这样观察，自由就会由此而出，这种自由马上就会产生行动。

天真的心灵所占据的空间就好依胎儿在母亲的子宫里一样。但是心灵如果拥挤，如果因绝望、恐惧、快乐而变得沉重，心灵里就绝对没有空间了，所以也容纳不了新的东西，没有办法让新的东西进来。新的东西、新

的突变，只能在空间里才会发生。这个空间，就是自由。想具有这样的空间，你必须了解自己的全部结构，意识和下意识两方面都必须了解。

所以，自由不是一种反应，自由是一种存在状态，自由是一种感觉。你必须解放自己，小事也要解放自己：不要再去计较是太太管束你，还是你管束太太；要丢弃野心、贪婪和嫉妒。你在解放这些的时候，只要不花时间讨论它，你会发现，单纯地就观察而观察，我们就会具备那样的空间，观察时不给分析、不给指导、不作要求、不自怜、不改变、无欲望，我们就会具备那样的空间。

具备了这种社会还未触及的空间、状态，就会发生突变。在这个世界上，你需要突变，因为突变意味着个体的诞生。只有个体才能够在这个世界上办事情，创造完全的革命、完全的变革、完全的转变。当前的世界，我们需要的就是从这种空间所诞生的个体。



孟买

1964年3月1日

请诸位仔细听我说。我们之所以求助，是因为我们置身于混乱、痛苦、冲突之中。我们求助于他人，希望有人告诉我们该怎么办，我们需要引导。在黑暗中，我们需要拉着某人的手，让他引导我们到光明之中。因为我们非常迷惑，不知道何去何从。教育、宗教、领袖、圣人——作为引导者它（他）们都已惨败。由于我们悲伤、混乱、冲突，所以我们一直在寻找可以救助我们的人。也许正是因为这个缘故，所以有这么多人来到这里，大家都希望能够看到真相，希望有人能够带领我们走进美满幸福的世界。

但是，只要诸位能够用心灵之耳好好地听，听明白后，你们就会知道，外界帮助是无用的。我无法帮助你们，我也不会帮助你们。请诸位明白这一点。慢慢地听。我是完全地、绝对地不帮助你们。

实际上，你们需要的是继续腐败下去，继续生活在腐败中，并且还想在腐败中得到好处。你们需要的是希



望别人能够帮助你们，让你们生活得舒服一点，让自己的“野心”得到满足，照旧嫉妒下去、照旧残酷下去、照平常那样地生活下去，只作一点点修正，为的是多挣一些钱、多一点舒服、多一点快乐。你们要的无非就是：工作好、汽车优、地位高。你们并不想一点悲伤也没有，你们不想知道什么是爱，不想知道爱有多么美，不想知道爱有多么广大。你们不想知道什么是创造。

你们希望的，是让他人帮助你继续生活在这个破败的世界里，继续生活在丑陋的世界里，继续生活在残酷的世界里。至于日常的冲突，只要稍微有些修正就可以了。不管是哪个人，只要他能帮助你继续生活在这种状态下，你们就认为他很伟大，他是圣人，他是神圣的救世主。

就是因为这个原因，所以我才说我不能帮助你们。特别是，一旦你们向我求助，你们就已经失败了。不管哪个人，没有人能够帮助你们。这一点非同小可，是我们必须了解的。诸位必须了解，哪怕它是一件可怕的事实，那就是：人必须完全地独立。经典、领袖，不管什么，都没有办法拯救你们，你们只能自己拯救自己。你们知道了这个事实以后会怎样呢？但这是事实。知道了这个事实以后，你们或是更加腐败，或是会产生巨大的能量，你们会突破心理上的社会结构的束缚——你们会突破一切，会粉碎一切。如此你们就不会再寻求帮助，因为你们已经获取自由。

一个自由的人、无畏惧心的人、心智清明的人、热血心肠的人、朝气蓬勃的人，是不需要他人帮助的。在

宗教上你需要领袖的帮助，社会上更需要别人的帮助，但是他们统统都不能真正地帮助你。社会上有各种革命——政治、经济的革命，社会的革命，可这些都不是答案。所有这些都没有办法帮助你，因为，这一切只会引来更多的暴政，造成更多的奴隶。

你必须具备完全的自由，并且持续地拥有这种完全的自由，才能通过“操作”它而发现真相。也只有发现了真相才能使人自由，其他任何事情都无法代劳。最难的是要认识到只有自己才能使自己完全独立，任何别人都帮不了忙。

只有自由的人才能和他人合作，也只有自由的人才能说：我不合作。合作，按一般的理解，是为维护某人而合作，为实现某种观念、为实现乌托邦而合作，为维护某人的权威、为维护某种观念（如国家的权威）而合作。但是，假使你仔细观察这种合作，你会发现这种合作完全谈不上是合作，根本就只是为了互利。正因为是互相谋利，所以一旦权威改变了，你就会跟着改变，为的是继续谋利。这其实是一种被迫的调节。

当然，我们通常所说的合作和上述的合作完全不同。人非合作不可，人只要活着就不能不合作。生活就是处理人与人之间的关系，就是合作。如果你我互相不合作，就不能好好生存。但是要合作得先要有自由。要合作，你先得有自由，我也先得有自由。自由并不意味着随心所欲、无情无义，或是由这个单词引起的那些使冒行动。只有能够自由自在地去爱的人，没有嫉妒怨恨，没有个人要求，没有为自己的家庭、种族、团体要

求什么的人，只有自由而且了解爱与美全部意义的人，才能够和别人合作。

所以，了解这种自由是必要的。思考不能创造这种自由。思考从来就不会自由。思考只是记忆、经验之类积累下来的知识所产生的反应，所以决不会有自由。然而我们所做的一切——我们实施的每一次行动、萌生的每一个动机、产生的每一次冲动，都是由思考而起的。所以我们必须认清思考是怎么回事，知道思考什么时候是必要的，什么时候是不必要的，甚至是一剂毒药。我们的意念只有驱除所有的思考以后，才会产生突变。就如母亲的子宫，胎儿之所以能在母亲的子宫里孕育，是因为子宫是空的，然后才能从空的子宫里产生新生命。同样道理，我们的意念也首先必须是空的，才能产生新事物——全新的事物，而不是已经经过千年积淀下来的。

所以，问题就在于意念怎样才能腾空出来？靠方法是不行的，虽然我刚才用的是怎样这个词，但这并不是说做了这个、做了那个以后意念就会腾空出来。没有哪种方法、没有都种公式可供我们照着做的。下述的真理你是必须明白的：为了拯救人类，包括你和我，为了我们获取自由，为了完全摆脱悲伤、痛苦，我们绝对需要来一次突变。

必须发生一次突变，意念必须同以前完全不一样。新的意念不是环境、社会、反应、知识、经验的产物。环境社会之类都不能使我们天真无邪，不能创造自由，这一切都不能扩大我们的心灵空间。但是，发生突变却

只有在扩大的空间才行，只有发生突变才能够拯救人类，因为只有突变才能够创造出个人。

其实，我们都不属于自己。我们只是名字，每一个人都只是自己的名字。你拥有自己的身体，如果银行里有一个你的账户的话，那还算幸运，除此之外，你内在的精神世界是完全不属于你个人的。你隶属于种族、社群、传统、过去，所以已经不会再有什么创造，已经觉察不到生命的美丽、深刻和广袤。

因为我们不属于个人，我们也就不知道为何要爱他人。我所知道的所谓爱都是包括嫉妒、憎恨、羡慕以及由思考带来的伤害在内的爱。所以，如果诸位愿意，请大家好好地反思一下自己的所谓情感。反思一下自己，反思一下自己对妻子、家人的情感。这种情感里没有丝毫爱的火花，有的只是一团腐败、执著、痛苦、嫉妒、野心、霸道的混合物。你可能有孩子，但你对孩子的情感却不是爱，而只是一种快乐。要知道，快乐有对也会带来某些痛苦。要想了解爱，必须先了解什么是自由。

这就涉及到了有关性的问题。这真是世界上的一个极大的问题。也许你已经不再有性行为了，或许是因为你的年纪，或许是你压抑自己。因为你信上带，所以你不再有性生活。但这样恐怕你会找不到上帝。上帝要的是自由人，是生活着的、受过苦的、自由之身的人，所以诸位必须了解性这个问题。

所以诸位务必仔细听下去。你们也许听不完全部内容，但情诸位务必仔细听，不要批评、不要辩驳、不要比较、不要回忆过去。只要自由地听，快乐地听，就可

以了。因为只要你们知道如何听懂话中之义，你们就会知晓我们的意念什么时候才是空的。做了什么才能有空，你是无能为力的。针对你的每一个行动都是过去、思考、时间加之于你的行动。坐以待日是不能带给你自由的。但是，请洗耳恭听，聆听鸡鸣鸟叫，聆听每一个声音。每一个声音都有它自己的特点，有生命力而且清晰。听我说完每一个词，每一句话，用不着自己去解释，不要去翻译它，听就是了。如此这般地听，就会有能量涌出，如此这般地听，你的行动就会真正地完整。

我们其实从来不注意听人说话。我们身外及内心的杂音太多，我们的话说得太多，要求得太多，有不少的欲望，有不少的冲动。我们要做的事情太多，没有对间去完整地听人说话，从来没有一次听完。诸位如能仔细地听，就一定会发现，不管你自己是怎么样，或是发生了突变，或是意念腾空出来了，或是发生了转化，就能明白什么才是真相。此对，你无需做什么，因为不管你做什么，都会受到干扰，因为你贪婪、嫉妒，满怀怨恨、野心，脑子里充腾了恶意。

所以，诸位如能轻松快乐地听，那么，或许在不知不觉中，诸位就领略到了真理，只有这种真理才能使我们自由，他事他物都办不到。正因如此，你们必须不依赖他人。你本来用不着通过别人来听，通过别人的眼睛来看，通过别人的脑子来思考，但在实际上，你却是听他人所听，使人的行为、他人的意见、圣人的意志才是你的依据。所以，你如能够摈弃这些二手货，无视他人的所作所为，单纯安静地谛听，你就会有所发现。

诸位，你们在欣赏夕阳、欣赏可爱的脸庞、欣赏美丽的花叶，身临其境地欣赏这一切时，你和这些花叶、夕阳、脸庞的美丽、可爱之间，是有一定的距离的。同样，你们和所见的痛苦、污秽之间，也会有距离。这种距离不是你造成的，而是它本来就在那里。你也无法让距离扩大，反正它就是如此这般地在那里。但是，我们却一直不肯直接通过这个距离单纯地心无旁骛地看事看物，我们只在这个距离上加上自己的意见、观念、结论、公式，因此实际上已不存在这种距离，无数个昨天、记忆以及过去的经验布满了整个距离。所以，我们其实是从来看不见也听不见的，从来安不下心来的。所以，但愿诸位能好好倾听，不要被他人催眠了——否则就既荒谬又幼稚——不要一味接受，也不要一味否定。我们处理的是你们的生活，不是我的生活，我们处理的是你们的麻烦、痛苦，你们的信用、你们的绝望，以及烦闷、生活上的无聊。

如前所说，我们有关于性的问题，这个问题已经变得很重要。为什么这样说呢？请看看诸位的生活。首先是因为诸位没有其他的自由自在的快乐。你们的理智已不派用场，从出生到死亡，人云亦云。你们所受的教离、应付的考试、职业技术培训都是老一套。你们的理智已被堵塞，不敢独立思考，你们从来不敢说不，唯唯诺诺，似乎只会跟从。你们崇拜的是权威。你们的理智已经被堵塞，只剩下一种自由的东西、本能的东西，那就是性。

感情上你也无法自由地表这自己。感情上你也同样

不通畅，受抑制。你从来没有真正享受过欣赏夕阳的快乐，你从来没有真正欣赏过树木，从来没有全身心地投入到树林中去，享受全盘的乐趣，欣赏树木的完美。所以你的理智和感情都是饥渴的，被阻隔的。美对你而言毫无意义，美对你而言什么也不是，否则这个国意就不会是现在这个样子了。你们有的只是宗教，那宗教是和美无缘的。没有一个晚上你们会好好地坐下来欣赏星星、月亮、水光山色。你有收音机、电视机、书本、电影等等，可就是不能独自一人欣赏身边的事物。所以在感情上、审美上，你的精神世界已完完全全地被封闭了。所以你自己的、本能的东西就只剩下一样了，那就是性。

性一旦变成唯一，就开始破坏人们的生活了。性也会变得机械重复，也会导致各种各样的支配、冲动及处理与他人关系的烦恼。这种日复一日永远不变的快乐，照样会使我们变得残酷，会使我们的心灵变得迟钝。生活中没有爱，没有美，感情上又无自由可言，于是就只剩下一样东西，那就是性。

你再也不能由自己来发现真相，因为宗教已经把你塑造成信徒，你再也不会去研究、去探索，再也不能发现什么新的事物了。每天的生活你照章行事，不是去教堂就是去寺庙，认为这个不对那个也不对，浑浑噩噩地活着。除非是恐惧、生病的时候，除非是想要舒适一点的时候，宗教对你实在是毫无意义。

所以，诸位务必仔细听，不要觉得这些话没有什么意思，它事关你的生命。你必须直面这些事情，到最后

你就会有创造——非同小可的创造——超越时间、妙不可测的创造，因为它是超越时间的，所以永远是新鲜的。可是艺术界、美学界孜孜以求的却是新的表现方法，他们关心的是表现，不是创造。

上述你所面临的种种问题，必须由你自己去寻找正确的答案。正确的答案是有的，那就是，你必须要有完全的自由，不受社会结构——心理上的社会结构的影响。所谓心理上的社会结构，我指的是恐惧、贪婪、嫉妒、野心，以及造求权力、追求地位、依赖金钱。

我们必须根除社会腐败，必须精力充沛，必须充满活力地、顽强地生活在这个世界上。要想做到这一点，你必须加一把力，内心要努力，要无情而有力地铲除社会的渣滓、社会的腐败。一旦你认识到知道自己非这样做不可，非为自己从头做到底不可，而且又没有什么人能够帮助你，你的能量就会油然而生。然后，你就会一心一意地专做此事，然后，你就用尽全副心思，积极肯干。

所以，自我理解是操作问题，不是信仰问题。只要每日坚持不懈地干下去，它就能运作自如。理解自己后就会产生领悟——领悟小鸟、树木、卑劣、肮脏、美丽、色彩，领悟外界的一切。外界运动会引导你的内在运动。不领悟外界运动，就没有办法驾驭内在运动。外界运动和内在运动两者是一体的，就如海潮的一起一落，你必须轻松地由它潮涨潮落。当你观察的时候，领会思考和存在的意义时候，一门心思倾听的时领，你就能毫不费力地随着潮水而自由涨落。这里用不着分析，

用不着内省，用不着干这些死活。它只要求你专注地看、听，保持观察看和事物之间的距离，只要使这个距离内没有其他东西干扰，就不存在所谓的观察者和事物了，有的只是运动。

从这种自我理解中得到的自由，是任何其他人、上帝、圣人以及社会都不能给你的。你必须要有这种自由，如果没有这种自由，信仰严格的教会以及娱乐生活就会来占领你。之后你就会像机器一样生活，傻极了，毫无意义。但如果具备了这种自由，你的心灵状态就是思维教锐，因为这时的头脑已经了解了思考的每一个过程，了解了每一波感情的起伏——因为思考和感情并不互相隔离，两者是一个整体过程。这种理解，这种自由会使心灵变得年轻、新鲜、天真。只有从这种空空如也的心灵中才会产生突变。这种突变甚至能拯救人类。我们的意念一旦经历过这种超乎时间的突变——完全超越社会，就不再受社会的限制，也不会去当僧侣（这太幼稚了）；我们的意念一旦理解了社会的一根纤维——即你自己，那么这个时候，我们就会产生那种无法比喻的空前的孤独感。

于是你就完全、绝对地孤独了。只有此时，在完全孤独的状态下，才会有那种万物开始或万物结束的运动。这才是宗教。这样的宗教才是宗教，其他都不是。在这种状态下才会有爱，才会有慈悲和无限的怜情。处于这种状态下既没有悲伤也没有快乐，有的只是生气勃勃、强大健壮、清澈明朗的生命。

撒宁

1964年7月14日

前几天我曾说到自由的必要性。我所说的自由，不是人们意识中某些层面上外围或片段的自由。我指的是完全的自由——从意念的根源产生的自由，是人的一切活动，包括身体上、心理上以及心灵上的自由。自由表示着没有丝毫问题，不是吗？因为如果意念上自由，就完全有能力清晰地观察和行动。是什么就是什么，无丝毫矛盾。但是，只要意念上存有问题，不论是经济问题还是社会问题，不论是涉及私人还是公众，就会破坏这种清晰，而人是需要这种清晰的。我们需要清晰无比的意念来看发生的任何问题，我们需要清晰无比的意念来不致混乱、不受制约地思考，我们需要清晰无比的意念来怀有感清、怀有爱心——这种感情绝非唯感清论或者故作多清。

要想弄清这种自由的状态究意是怎么回事，需要经过相当的探索。但是，要想拥有这种自由，我们的意念必须安静、不受干扰、全负荷地运作，不是外围在运

作，而是心中在运作。这种自由并非是抽象的，也不是理想主义的。意念只要自由了，它的运动就是真实的，自由的意念和抽象、理想无任何关系。只要我们理解了问题的发生与结束的整个过程，自由就会自然发生、自然流露，无需任何的压制、戒律、控制、说服。意念上如果有一个问题缠绕于心，如果这个问题真的使身心失调过，就算后来这个问题不再存在，这个意念还是残缺的象念、有所束缚的意念，这样的意念还是没有自由。意念如果存有问题而不在一开始就解决掉，那么，不管这个问题是哪个层面的问题——身体上的、心理上的，或是感情上的问缠，我们都不会有自由，从而也就不会有清晰的思想，看问题也就不会有前缠性，不会有看透问题的能力。

大多数人都存有问题。这个所谓的问题，指的是面对困扰反应不足，致使困扰一束律之不去。反应不足，指的是没有用全都的生命力去解决困扰，戒者是因为冷漠，导数习惯性地接受这些困扰、忍受这些困扰。我们必须在问题开始发生时——不是明天，不是将来——就立时立刻地面对问题、解决问题。如果不是立即解决问题，我们的意念就有问题。

任何层面的任何问题，无论是意识到的或是潜意识的，都是破坏自由的因素。我们完全不了解的东西就是问题。我们的问题也许是痛苦，也许是身体不佳、亲友死亡、没有钱财；也许是不知道上帝是否真的存在，还是只不过是子虚乌有的文字。我们的人际关系——无论是私人和公众、个人和群体，也有很多问题。各种各样

的人际关系中只要我们有不理解的地方，就会滋生问题。如果大多数人都有这种问题，会使我们的心智发生病变，患上各种身心上的毛病。因为承担着这些问题的重压，我们只能求助于逃避。逃避的方法有很多，如我们崇拜国家、服从于权威、借助于他人替我们解决问题、无用的祈祷祭拜、每日举行礼仪、酗酒、纵欲、憎恨、自怜等等。

我们精心地计划如何逃避问题，不论是理性地逃避还是非理性地逃避，不论是神经质地逃避还是聪明地逃避，这种逃避使我们接受，从而忍受人类的所有问题。但是，这些问题的存在必然会造成混乱，我们的心灵也必然也不会有自由。

※

正因如此，我从头开始就说自由是必要的。连共产主义的创始者都强调人类得有自由。我认为，自由是绝对必要的——开始要有自由，中间要有自由，最后还是要有自由。但是，如果我把问题留待明天解决，其实就是否定了这个自由。这意味着我不但要弄清楚问题是如何产生的，而且还要弄清楚如何断然、彻底地结束问题，使问题不再发生，不再有问题纠缠，不再有如下的感觉：还是让我思量一番，明天再找答案吧。把问题留待明天，就是提供土壤让问题扎根生存，于是如何斩草除根就变成了另一个问题。所以我必须大刀阔斧，一举而完全解决问题。

※

对我来说，自由最最重要。但想了解自由就不能缺乏智慧，我们又必须完全明了问题的来龙去脉才会产生智慧。我们要既警觉又专注，又要异常敏锐，那样的话，只要问题一产生，就能立马解决。这样才是自由，此外无所谓自由，除此之外的自由只是零碎的、外围的自由，没有任何价值可言。犹如富人们说自己是自由的一样。但在实际上，他们根本就是只会吃喝玩乐的奴隶，是只能做若干种事的奴隶。而穷人们则说："我没有钱，所以我很自由。"其实穷人的问题是另外的问题。所以，自由，以及如何能把自由维持下去，绝对不是抽象的。自由其实是"人类"的绝对的要求。因为只有有了自由，才能够去爱别人。如果有野心、喜贪婪、好勇斗，又怎么能够爱别人呢？



瓦拉纳西

1964年11月26日

只有在有观察者、有参照点、有观察对象（物）时才能了解空间，因为有这三者才有所谓的空间。有了家具才有了家具周围的空间，同理，有了墙壁，房子才有空间，这正是你所知道的空间——是你从地球上看月球、看行星时，用眼睛所观察到的空间。

我们要讨论的是没有观察对象（物）的空间，只有在这种没有被观察物的空间里才有自由可言。自由就是没有观察对象（物）的空间。在讨论自由和空间的同时，也能为我们探明何谓爱，因为，没有爱就没有自由。爱不是一种滥情，不是一种激情。爱并不是处于激情状态，也不是一种奉献。

我们自己先要弄明白。要弄明白，得先在我们的意念里创造空间。显而易见，要创造空间需要我们把心灵腾空出来。不是思考范围有限的空间，而是——如能这样给空间分类的话——没有限制的、存在于内心的空间，换句话说，就是意念和心脑里面的空间，否则就没

有爱，就没有自由。没有爱，没有自由，人就要毁灭。也许你住在十五楼高层，舒舒服服，也许你住在又脏又乱的乡间，生活悲惨；但是，如果在你的意念和心脑里面，在你整个的生命里面，没有这种非凡的、无穷的空间，你还能算什么呢？



马德拉斯

1964年12月16日

我们想要知道的是，这样的意念到底能否超越时间的限制，马上就会发生突变；须知人类的意念一直受到约束，两百万年以来，受到时间、空间加上距离的影响，承受了太多压力。但是，在要讨论这个问题之前，我们必须要有自由，因为，我们的意念中如有牵涉瓜葛，就无法探索问题。你的意念必须自由、无所畏惧、没有信仰，不受制约、期待和渴望的影响。

所以，只有执意探索，才能有所发现。要探索就必须有自由。我们多数人都已失去了探索的动力，也许我们从来不曾想过探索。我们宁愿承受一切，宁愿因循守旧，就是不想探索。科学家在实验意里就常常探索问题，他追踪、实验、质疑、问难，但他出了实验意，就和一般人一样，停止了探索！要探索自己，不但要有自由，还得要有非凡的观测力和洞察力。

诸位知道，相对而言，登上月球似乎还是比较容易的。事实也已证明了这一点，然而要深入我们的内心却



是难上加难。要不断地深入内心，首先需要的就是自由，不是摆脱什么东西的自由，而是行动的自由。这种自由是不带动机的自由，不是反抗什么的自由。如果自由变成反抗，那么这自由只不过是对内心所受到的约束的反应而已。因为带有反抗性，所以不是自由。我反对当前的社会，这个社会也许低能、腐败、无用，我可以反抗，但这种反抗也只是一种反应，例如共产主义就是对资本主义的反抗。我们不讨论那种只不过是一种反应的所谓反抗，不讨论摆脱什么东西的自由。

我不清楚诸位是否感受过这种性质的自由，不是计算出来的或假想出来的自由，而是突然间你感到没有了负担，没有了问题，一身轻松，充满了活力，身心的每一个部分都强壮扎实活跃。这种自由是必要的。只有自由的意念才能够进行探索，很显然，具备这种意念的人决不会说什么“除非我相信，我才会去探索”，决不会因害怕探索时会发生什么事情而停止探索。

能够探索意味着身体健康、精神健全，不受自己或他人意见的劝诱，时时都能看清任何事物的运转、活动。生命是一种运动，也够同于一种运转。假使没有自由，光是反抗毫无意义。真正的宗教人士是自由人，却不会反抗，他的这种自由，不是摆脱民族主义、贪婪、嫉妒，以及其他什么东西的自由，而是纯粹的自由。

要进行探索，得了解恐惧的本质和意义。因为，如心存恐惧，不论是哪个层次的恐惧，那么，在探索时显然就会缩手缩脚。诸位也知道，尤其是在印度，因为传统，因为有权威的压制，大家一直在吹嘘我们有七千年

的文化，还为此十分骄傲！他们老是在谈印度文化，也许是因为实在太无聊。正因无话可说，所以他们只能谈这个。传统和权威重压下的意念是不自由的意念，所以我们要超越传统和文化，只有这样，才能进行探索，才能发现真理。没有其他道路可走。因循守旧的意念能够谈论什么是真理，可以没完没了地谈关于真理的各种理论，但是，如要想发现真理，意念中就必须摆脱一切权威，摆脱一切恐惧。

撒宁

1965年7月18日

我们一直在讨论的是自身内心的革命的必要，根本性彻底性的革命。但我们讨论的并不是个人内部的革命，不是拯救个人渺小的灵魂，而是包括作为人类的个人在内的所有人的革命。我们会意识到自己是微不足道的人，其实在内心深处，在我们的潜意识里，我们却继承了人类全部的经验。经济或社会浅层的改良也许会让我们的生活舒服方便一些，但却没有办法创造新社会。我们关注的不只是人生的彻底转变，而且还要建立不一样的、好的社会。但是，如果人类本身不好，社会就不会良好。良好的人类不会诞生在监牢里。善良之果诞生在自由中，而不是在暴政下；不论政治上的一党专政还是宗教上的一派独大，都无法建立良好的社会。

社会上总有人认为自由是对社会有害的，因为自由的个人就会只追求自己的利益，上进心淡薄的人会被聪明狡猾的人所左右，所以大家普遍有这样的感觉、观念、判断，认为自由无益于良好的社会。因此政治上的

独裁者都力图在宗裁、经济、社会上控制人心。他们宣判人心有罪，为的是防止人们自由思考。在所谓民主的社会里显然还是有一些自由，不然我们今天就不可能在这儿讨论这件事。在某些国家里，就连讨论也是不允许的。但是，如果自由采用的是反叛的方式，那么即使是民主社会也是不允许的。现在我们讨论的不是政治上的反叛，而是人类善良的成熟之果，仅凭这种善良就足以诞生有创造力的社会。

但是，人类的这种善良只有在自由中，在完完全全的自由中，才会开花结果。要想了解这种自由，我们只有深入进去；再说，这种自由也不仅是社会秩序方面的自由，还是个人和社会关系方面的自由。社会的存在必须维持秩序的平衡。观察我们生活于其中的社会，就会发现，不论这个社会是属于左派、右派，还是中间派，都要维持一种秩序，一种个人不能肆意破坏他人的秩序。但是，恰恰是这种社会上的基本心理结构本身却是否定秩序的。虽然有人持相反的看法，认为社会是建筑在竞争、贪婪、嫉妒、满足和咄咄逼人的个人成就追求上面的，但是这种社会里哪里还会有真正的自由，因而也根本没有什么秩序。社会，从来都——左也好，右也好——一团混乱，因为，社会关心的并不是人类意念的根本改变。这种内在的改变或革命，只有处于自由状态时才会发生。这里所说的自由，指的不是反应，不是摆脱什么东西的自由。要想摆脱什么东西只是一种反应，绝不是自由。

如果意念中只是想摆脱某种态度、某种观念、某种

自我表现的方式，那么这种摆脱就是一种反应而已，这只会驱使人进入另一种执著，根本谈不上有什么自由。所以当我们讨论自由这个单词时，必须把它究竟是什么意义弄得很清楚。我知道已经有很多书讨论过这个问题，它产生了很多哲学和宗教的观念，数不清的政治上的表达。但是，我们生活着的这个世界是这么衰败，充满了悲伤、痛苦和混乱，我们也一直为问题、挫折、绝望而受苦，你们和我——作为人类的一分子，而且和其他人又有千丝万缕的关系，就只有弄清楚自由究竟为何物，然后，善良才能修成正果。善良并不仅仅是一个敏感的单词，它含有非凡的意义。没有善良，我看不出我们还可以作出什么真正的行动，如果不是仅仅面对痛苦、恐惧、绝望而产生反应的话。

所以我认为，人们必须完全理解善良这个问题。单词善良指的不是一种事实，不是一种实物。我们应万分小心，不要落入它的字面意义和定义里。我们一定要了解善良、心怀善良。如无自由，善良就不能开花结果。自由不是一种反应，不是想摆脱什么东西，不是对某事某物的抗拒或反叛，而是心灵的一种状态，处于这种状态下的心灵如果没有空间，我们就无法理解自由。自由需要空间。

当今世界的空间越来越小，城市越来越拥挤，“人口爆炸”使每一个人的空间化为乌有。大多数人蛰居斗室，周围则是无数的他人的斗室；周围已经没有空间，也许，除非我们远离城市前往乡村，寻求没有烟尘、脏乱、噪音的地方。乡村使你拥有某种程度的自由。但如

果内心没有空间，那么内心也就没有自由可言。我再说一遍，这里的单词空间不是真的指空间。所以我想建议诸位不要死抠这个单词，老是在分析、下定义。你在词典里很容易地就可以查到这个单词，找到关于这个单词的释义。

那么，我们到底要不要搞清楚什么是空间？或者是随它去，不要去下定义、不要去摸索、不要去探寻，而只是体会它的非字面意义？自由和空间是合而为一的。对多数人而言，空间就是围绕着某物的周围的空无一物——椅子周围、房子周围、人体周围，或是心灵的空虚等。

诸位请仔细听好。只要听着就可以了，用不着你同意或是不同意，因为下面谈的一些问题非常微妙，难以用语言表达。但如果我们想搞明白自由的真正意义，那就非得好好讨论一下。

多数人了解的空间，都是对物体而言的。物体的周围是空间。搭起帐篷，帐篷之内之外都是空间。树木、高山的周围有空间。从四堵堵的里面、从房子的外面、从物体的周围，我们才知道那是空间。同样，我们只有从某一中心点出发，并从中心向外望去才知道内部存在着空间。中心点，也就是某一形象，形象这个单词不是一个实物，围绕着中心的四周则是空间；所以，我们之所以知道有空间，是因为空间里面有物体。

但是，有没有一种空间是里面没有物体，也没有中心点，可以让作为人类的你，向外张望呢？据我们所知，空间必须伴随有一种样式、一种结构，空间存在于



某一结构对另一结构，某一中心对另一中心的关系之中。但是，如果空间必须要有物体才能存在，如果在我们的意念中必须有某一中心点才可以由此向外张望，空间才能存在的话，那么这种空间就是有限的空间。因为有限，所以这种空间里面就没有自由可言。“监狱”里的自由并不是自由。在千丝万缕的关系的围墙之内，也就是说，在我们自己的形象和自己的思想、活动、观念、结论的有限范围之内，对某一问题的自由，不是自由。

让我再一次建议，请诸位听了我的话后观察一下，你在自己周围制造了什么样的有限空间：作为人类，你同他人关系上的有限空间；作为人类，生活在这个破败、残忍的世界上的有限空间；作为人类，你同生活在其中特定社会的关系上的有限空间。仔细观察一下自己的空间，看看这个空间是如何的狭小有限。这里不是指你的房间面积有多大，我不是这个意思。我指的是每一个人围绕自己的形象、围缕中心、围绕结论而制造的内在空间。然而，人们所知的唯一空间，只是以物体为中心的空间。

我这样说，不知道你们听明白没有？我的意思是，只要有一个中心，以及围缕这个中心的空间，或者是这个中心制造出了空间，那么，我们就没有任何自由。没有自由就没有善良，也就没有善良之果。善良只有在真正的空间中才会开花结果，这个空间里没有形象，也没有中心。

换言之，诸位知道，只要是良善之人，只要他身心

强健，其本性自然而然地就会要求自由。这种对自由的要求不但是为其本人，也是为了别人。但是，我们早就把自由这个单词理解成形形式式的，如宗教上的、经济上的、社会上的等各种意思。在印度它是这种意思，在瑞士又是一种意思。因此我们要探讨的是，对人类来说，到底什么才是自由。遁入空门、云游四海、钻进象牙之塔，绝对不是自由之举。皈依一种宗教或信仰一种意识形态也不是自由。所以我们要讨论的就是：自由到底是什么，怎样才能等在每一种关系上都有自由？

要明了种种关系上的自由，得先知道空间是什么，因为我们多数人的心灵是渺小、卑劣、狭隘的。我们有太多的制约，宗教、社会、教育、技术都在约束着我们。我们有很大的局限，都被迫符合于某一种模式。我们处于这个封闭起来的区域之内，看得出来是毫无自由的。但我们是需要自由的——不是点点滴滴的自由，而是完完整整的自由。一天二十四小时蹲在牢里，间或出来放放风，这是自由吗？肯定不是！作为人类，生活在当前的社会里，又饱含着种种糊涂观念，处于痛苦、冲突、磨难中，我们自然而然地会要求有自由，这种要求是健康、正常的。那么生活在社会上，在同家人、财产、观念的关系上，自由在事实上到底是什么意义呢？如果没有无限的空间——这个空间不是平常意义上的空间，不是把自己当中心形象而制迫出来的空间——我们的意念到底能不能自由？作为人类，我们应该搞明白自由和空间的关系。什么是空间？有没有以某物为中心的空间？如果没有物体在创造空间，还有空间吗？

诸位听明白了没有？关键是要搞明白什么是空间，不搞清楚这个问题，我们就没有任何自由。没有自由，我们就永远受磨难，就一直会互相发生冲突。我们只会做一些反抗社会的行为，但反抗社会毫无意义可言。仅仅是不再抽烟，或是当垮掉的一代——天晓得还有其他什么，都是毫无意义的，因为这些行为都只是在牢狱里的暴动而已。

我们想要弄明白的是，究意有没有那种不是反抗的自由——不是由观念造出来的自由，而是事实上的自由。要搞明白这一点，我们得进一步探讨空间这个问题。在既可怜又渺小的小资产阶级、中产阶级的意念里(其实贵族阶级的意念也同样是既可怜又渺小的)，在他们的意念里，认定他们所谓的自由就是自由。其实那种自由根本不是自由，因为那种自由是完全局限在有限的空间里的，那种空间是由形象制造并运作的。听明白了没有？没有自由，就不会有秩序；没有空间，就不会有自由。空间、自由、秩序三者不可缺一，三者齐头并进。专制主义企图用独裁政权、用政党暴政来维持秩序，但无论是经济上还是社会上都不能成功，用其他方法也都办不到。因为要想有秩序，就要求人们有内在的自由，而且这个人也不是指内心卑劣、污秽、渺小的某个个人，而是已经生存了两百万年、拥有丰富经验的人类。

秩序是一种本性。本性或善良不会在老是闹矛盾、有冲突的社会里开花结果。外界的影响——经济调整、社会改革、技术进步、登陆火星等等，都不能带来秩

序。要创造秩序，只有求助于自由，而不是去探索知识；是要实际地摆脱约束、偏见、狭隘的观念，调整甚至破坏整个社会的心理结构。不如此就没有自由可言，也就谈不上有秩序。就如心灵渺小，却想要了解大千世界、想了解生命、想了解美，这显然是不可能的。渺小的心灵可以想像、可以写诗、可以画画，但在文字里、影像里、符号里、图画里是看不到真实的。秩序是感觉到混乱后才会出现的，像不能制造狭序，请诸位接受这个现实。你只能感觉到内在外在的混乱。混乱的意念无法创造秩序，因为它不明白何谓秩序，它只会对意念中的混乱发生反应，生发出一种所谓的秩序模式，然后去适应那个模式。但是，如果在意念上意识到人生的混乱——觉察到它的负面，而不只是认定所谓的正面，那么秩序就会具有非凡的创造性，灵动而有活力。秩序并不是你每天必须遵循的模式。每天照你所创造出来的模式办事，反而会混乱——是由奋争、冲突、贪婪、嫉妒、野心引起的混乱，是可怜而又渺小的人类的混乱，这个人类是由当前社会制造出来的，是被社会所制约的人类。

那么，我们能不能感觉到混乱呢？能不能不用心思，用不着说这个有秩序，那个没秩序，而能感觉到混乱呢？我们能不能用不着刻意加以分辨就能感觉到混乱呢？这需要有高度的智慧以及破锐。这种无需分辨的本领中还有一种纪律在内，但是这种纪律并非是所谓全体一致的纪律。

我是不是说得太艰深了些？我是不是一下子提出的

观念太多了，一下子说得太多了？

须知，无论我们是喜欢还是不喜欢纪律，无论我们是遵守纪律还是没有遵守，无论我们是意识还是没有意识到它，对我们大多数人来说，纪律就是众人一致。世上所有的士兵——这些可怜又可悲的人类，不论左派还是右派，都要被塑造成符合模式，他们是注定要做某些固定的事情的。我们，虽然不是士兵，无需受训去杀人、去防卫，但环境、社会、家庭、单位、日常生活还是会有规矩要我们执行，即使我们自己也会订立纪律自己遵守呢！

人们只要研究研究纪律的结构和含义——他人加给我们的纪律也好，我们自己套上的纪律也好——就会知道纪律乃是对模式、记忆、经验的表面或内部的调整成求同的一种形式。我们会反抗那种纪律。任何人在意念上都会反抗那种愚蠢的众人一致，不管它是独裁者订立的，还是僧侣、圣人、上帝或某个人订立的。然而我们也知道，生活还是要有某种纪律——不是那种只造求一致的纪律、不是适应某一模式的纪律、不是建立在恐惧上的纪律或是其他什么纪律——因为要是没有纪律，我们就生活不下去。所以我们得弄明白有没有一种不追求一致的纪律。造求一致会破坏自由，一致从来没有带来过自由。只要看看全世界那些有组织的教会、政党，就会明白这一点。一致肯定会破坏自由，这一点无庸赘言。你承认也好，不承认也好，反正是那么回事。

由社会恐惧造成的追求一致的纪律，是社会心理结构的一部分，是不道德的、紊乱的，但我们却深陷其

中。如此，我们能否发现某种没有控制、没有塑造、没有求同过程的纪律运动？要搞明白这一点，对生活中异常的无序、混乱、痛苦就得有感觉，不是零碎的感觉，而是完整的感觉、不用心思就会有的感觉——这其中就有它的纪律。

如果我完全清楚自己在做什么，比如说如果我不用心思就能感觉到在运动，那么，这种感觉就是一种纪律——不用去追求一致的纪律。这样讲，听懂了没有？仅仅听一些言词是不能了解这一点的，必须亲身实践才会弄懂。只有通过这种不用心思就会有的感觉——因而是完整的感觉，能悉数觉察到所有的思想过程的感觉，才会产生秩序。这种完整的感觉，本身就是不用去追求一致的纪律。因此，在这种有条不紊的完整的感觉当中，秩序就自然存在。秩序不是意念创造的。

要想有秩序——秩序是善和美的丰硕成果——就必须有自由；如果没有空间，就没有自由。

请注意，我要提一个问题，但你们用不着回答我。空间是什么？你向自己提问，不要不当回事，要认真一些，就像我问你们一样。空间是什么？你现在所了解的，只是房屋内的空间，空间里面有物体。你只知道这种空间，但是，如果没有物体，是否还有空间呢？如果没有这种空间，就没有自由可言，因此也就没有秩序，没有美和善的丰硕成果，有的只是无止无息的挣扎。只是听听一些言词是不行的，要努力地去追求没有物体没有中心的空间。一旦找到了这种空间，就找到了自由，找到了秩序，人们的心灵就会绽放善与美之花。

纪律、秩序、自由、空间之所以存在，还因为我们了解了时间的意义。探索时间的本质很有意思——手表告诉我们的时间是昨天、今天、明天，是工作时间、睡觉时间。但是还有不用手表来测量的时间，理解这种时间就难多了。我们视时间为创造秩序的手段，我们说："给我几年的时间，我们会好起来。我们会创造新的一代，创造一个非凡的世界。"或者我们谈论说，我们要创造一种新的人类，完全不同的这种人，完全不同的那种人。我们视时间为带来秩序的手段，但是，只要观察一下就会知道，时间所孕育的，只是混乱而已。



撒宁

1965 年 7 月 27 日

今天我们要做的不是大家来分享某物，而是来共同探讨一下。要一起探讨我们还未知的事情。请不要等我来告诉你们，或者等我来分给你们本来没有的东西。不要由我来使你们顿悟，或由我来给你们自由。没有人可以给你们自由，也没有人能够和你们分享自由。但是我们多数人已习惯于一个人给予、另一个人接受的定势，这造成了生活的分裂，这种分裂形成了权威，以及由权威而来的一切邪恶。事实上，不存在造随者，不存在顿导者；现在不存在什么教导者，过去也没有教导者。如果你自己明白这一点的话，你会觉得这很奇妙。这里包含者极大的美，这里含有自由，会让悲伤停止；因为我们必须努力，必须探索、突破、摧毁一切虚假，由我们自己去发现。现在我们要讨论两件事，对多数人而言是最重要不过的两件事，那就是爱，以及所谓的死亡。显然，先要有自由，才能去探索，去寻找，去发现。不是到最后才有自由，而是从开始就有自由。没有自由，你



就没有办法去寻求，没有办法去探索，没有办法进入未知。无论是复杂的科学，还是微妙的人类意识，意念上想要探索，都必须有自由。你不能抱着固有的知识、成见、焦虑、恐惧不放，因为它们都会形成先入之见，会把你推往另外的方向，这样也就不会有真正的探索。同理，如果我们力图弄明白那个非凡之物——我们称之为爱——的含义，就不能有个人的成见、结论，不能有先入之见，说必须这样成必须那样。我们不能说这个爱非得在家人之间表现出未，非得在夫妻之间表现出来，或者说什么有肉体的爱、精神的爱，因为这一切都会妨碍我们自由地探入这个问题，使我们的探索变成某种毫无生命气息的探索。

所以，要探索就需要有自由，因此我们从一开始就须明了自己是受到了诸多制约的，是怀有诸多成见的。我们必须明了这个事实：我们是从想过得快乐一点这个角度来看待生活的，这就妨碍了我们看到真相。如果能够摆脱这些杂念，成许我们就能够弄明白都个不同凡响的叫做爱的东西。

我们活在这个世上，处身于各种关系——男女之间，亲友之间，自己和自己的观念、自己的财产之间。生活是需要维系各方的，如果心灵只固守于自己的活动范围之中，那么我们就没有维系了。诸位请注意自己的一举一动。凡是活动在以自我为中心范围内的，他就不会有维系。不管你和别人同榻而眠，不管你是挤在公交车内，或者你在眺望远山，只要你的心灵是一直陷在以自我为中心的活动范围里，显然只会导致孤立，因此也

就不会有维系了。

多数人都是从这种以自我为中心的喧嚣活动中，开始探索到底什么才是爱。这会再一次阻碍我们，使我们没有办法作真实的探索，因为一切活动以自我为中心，都是为了趋利避害，只要我们从为自己找快乐这个中心出发，这种探索就只能是徒然的、无用的。要能真正地探索，首先必须摆脱这种以自我为中心的活动。做到这一点其实相当困难，需要大智大慧，需要深刻理解、深入洞察，需要一副好心肠，不能情绪化，不能感情用事，不能只有三分钟的热度，需要有全方位的清醒、敏锐的感觉。只有这样，才能探索出什么是爱。

罗马

1966年4月10日

我们如果想要弄明白真实在何处，首先必须摆脱强加于我们的制约。这种制约就是我们接受的宣传。从小时候起，每天都会有人告诉我们什么是上帝，什么不是上帝；如何通过祭拜，经由教士、救世主找到上帝。除非我们真正地、认真地去感觉受到的制约，然后立即——不是渐渐——摆脱这种制约，否则就没有出路。我们至今一直有所谓的“外在之上帝”、“内心之上帝”这种观念。我本人并不喜欢上帝这个词，因为这个词的负担已经太重了。必须弄明白是否真有这样的东西，这样的真理是不是真实的，它是不是不能想像、不能思考、不能制约的。

※

问者：*屋内屋外都有空间吗？*

克氏：是的，我把屋子当作例子。屋子存在于空间里。这屋子创造了空间。正因为有了这屋子，你才知道

有空间。没有思考者，就不能想像空间；必须弄明白到底有没有脱离了物体的空间。

再来说说爱。这个单词负担太重了，我们使用这个单词时不能情绪化，不能感情用事，不能把它当成一种信仰。我们只是就事论事。当我们说爱国家、爱妻子、爱家人、爱上帝或是爱其他什么的时候，总有一个被爱的对象，不论这对象是某种观念，还是实实在在的人。对象如发生变动，爱就会产生迷惑、产生嫉妒。我们想知道有没有一种爱是没有对象的。美也好、空间也好、爱也好，都不是一种对象。这个题目可大了。要讨论这个问题，先得有秩序——属于自由的，没有嫉妒心、野心、贪婪，不崇拜成功的秩序，否则秩序就会解体。紊乱的心灵发现不了任何东西。

※

以上的讨论不会使我们的心灵陷于孤立，但是独处却会使我们变得极其敏感。我们必须独处，却不是像出家人那样的离群索居。真正的独处意味着自由，真正的孤独不是自我欣赏、孤家寡人；明白自己是孤独的，那真是一被奇妙的事情。当你周围的每一个人都在呼喊民族主义的口号、挥舞着旗帜，你却觉得他们是在胡闹时，你就是孤独的。



新德里

1967 年 11 月 19 日

置身于自由之中，知道爱究竟为何物。世上只有两件要事——即自由，再加上伟大的爱。没有完全的自由就不可能有爱。一个认真的人，只有这两件事才是值得追求的，不会再有他求。自由意味着我们的意念已经完全摆脱了一切的制约，不是吗？也就是说，欲摆脱所有的制约——摆脱印度教、锡克教、伊斯兰教、基督教的约束——必须要有完全自由的意念，因为，人为地区分印度教徒、佛教徒、穆斯林、基督教徒或者印度人、美国人等等，已经带来了灾祸、动乱、痛苦、战争。

所以，意念首先要做的就是必须摆脱制约。你也许会说这根本不可能。如你说这不可能，那就只能一切作罢。这就好比你坐在牢里说“我出不去”。你所能做的就只是装饰牢房，粉刷一下，图点舒服，图点方便，但一切的行为举止都限制在自设的四堵堵内。很多人都说摆脱制约不可能。宗教人士也是一样。他们从小就被洗脑、受制约，因此从来就认为自己是印度教徒，或是锡

克教徒、穆斯林、天主教徒。宗教提倡的是爱与自由，可他们却坚持制约人心。所以你就会人云亦云地说无法摆脱制约。你就认可了监狱，你就生活在监狱里面了，接受了战争、动乱、冲突、痛苦、孤独、暴力、残酷、憎恨，你的所作所为实际上就不过如此。但是如果你说"意念上的制约一定能够解除"，那么我们就能做到这一点，我们就能聚在一起，用不着某些权威带领你们，也不是由我牵着你们的手一步一步地走，因为自由和权威不能两立。自由不但是从开始起就自由，而且到最后也还是自由。如一开始就受权威领导，你就做奴隶做到底了。所以我们要聚在一起探讨自由。请诸位务必加以了解。我不对你们说该怎么做，我不自立为权威。权威已经多得令人恶心，权威带来的是荒谬、幼稚。但是如果你们自己愿意进行探索，而且没有权威带领，那么我们就有了共同的道路，就可以一起探索，一起分享探索成果。真正的科学家不会效忠任何政府，科学家没有国籍，没有功利目的；真正的科学家，始终如一地进行客观的研究，绝不呈现自己的人格、强调国籍和抱有野心。

所以我们要探索自由这个问题，不是理论上的探索，而是实践上的探索，要呕心沥血地探索。只有在自由中才能生存下去，只有自由才能确保平安。只有处在自由中才有广阔的天地可以信步漫游。不自由的人，受到信仰、野心、家庭、上帝的束缚——就不能理解因自由而产生的美与爱。只有你懂得了我们其实是受了制约的，自由才能自然而然地走来。如果你被禁闭在宗教、

野心的高墙内，你就感觉不到这种制约。要探讨这种制约，我们要能够感觉到这种制约。能够感觉到，意味着要仔细观察，要聚精会神在自己的意念、信仰、感情上。但我们在观察的时候会怪罪他人、会自我辩解，会说有制约是自然的事。我们在观察的时候是有选探的，我们会对有些制约视而不见。也会用主观的好恶来感觉或不感觉我们受到了哪些制约，我们是因为通过这些选探性的感觉，来感觉我们实际上受到的制约。

你坐在草地上或椅子上的时候，观察过树木、云彩、飞鸟没有？在你观察的时候，实际上发生了什么？观察树木、云彩、飞鸟的时候，心里面有什么真实的感受？你看到的是云，还是你自己心里的云的形象？这一点务必要弄清楚。你看见了鸟，然后你给了它一个名称。又说“我不喜欢它”，或许说“那只鸟好漂亮”。在说这些话的时候，你看见的并不是实际上的鸟。你所说的话、你的意念都在阻碍着你看那只鸟——不管你承认还是不承认。不过，确实有一种用不着刻意加以分辨对象的感觉，无需用已有的知识来干扰自己的所见。不管怎么样，听别人说话的时候，你不能预置可否，这样才能真正和别人交流。你必须用同样的态度来看待自己，就像从镜中看着自己一样。你要看到的是真实的自己，而不是你认为应该是什么样子，你想像中自己的样子。我们不敢直面自己，或我们看自己的时候总是说“我好丑陋”、“一副生气的样子”等等。我们要摆脱意念、感情、谴责、判断，这才谈得上是在听，是在看。

也许，你从来不曾真正地看过你的先生或妻子。你

在看他的时候，头脑中总是有着你心目中的他的形象。你心目中有她的形象，她心目中有你的形象。你们之间的关系实际上是两个形象之间的关系。这种形象感觉是经过年长日久的愉悦、争吵、痛苦、愤怒、批评、烦恼、不快、挫折形成的。我们看事恼总是带有成见。你们听人说话，但你对说话者怀有成见，所以实际上你是在听这个已带有成见的形象在讲话。你挫触的不是他本人，你没有跟任何活体挫触。当你直面接触对方时，你知道会发生什么吗？距离消失，两个人之间没有间隔，有的只是无垠的宁静。要达到这样的境地，就需要有自由，只有痛脱了形象、摆脱了神话、摆脱了意识形态，才能谈得上直面接触。当你和真实直面接触时，情况会发生变化。

世上的事想必你有所知。人们做过吃药的实验，吃了药后，观事者和被观察者之间的距离感就消失了。你们有没有观察过桌上的花束？如果你专心地看，你会发现你和被你观察的花束之间有空间。空间就是时间。药物能运用化学力消除空间和时间，这样会使你变得异常敏感。人变得敏感后能感觉到的东西特别多，因为此时体是直接和花束接触。可是这种直面接触是暂时的，所以你必须不断她吃药。我们只要注意一下自己，就会发现自己已被约束得动弹不得，这也信那也信，这也不行那也不行，就如野蛮人那样，迷信的东西太多使他无法和事物直接接触。如果你能够直面接触事物，你就会完全忘记自己的观察者身份。正因为这个观察者身份，才造成了你和被观察者之者的距离。

如果你正在发怒。这个发怒，显然并不等同于你说的“我很愤怒”那句话。所以愤怒和那个观察者是两回事。但是，果真如此吗？是不是那个观察者本身就在愤怒呢？如果观察者和被观察者的区别完全消失，观察者就是被观察者，就不会再有愤怒。观察者和被观察者的对立，会产生愤怒、暴力。这个问题相当复杂，需要深度地探索、参悟、洞察。只有摆脱了一切的冲突，才会有平安；有了平安才会有爱。但是，如果你不能够明察自身、摆脱制约、使自己自由，就无法了解爱究竟为何物。



1967年11月23日

前几天我们曾说过，人、人类的基本问题只有两个，那就是自由和爱。自由意味着秩序。但是，目前的秩序——社会秩序，却混乱且矛盾，没有秩序只有无序。看看大家生活于其中的现实社会，诸位会发现，所谓的秩序其实就是混乱，充满着暴力行为。每个人都在和他人竞争，残酷无情，人人都在想方没法“消灭”对方，等等，这是不折不扣的动乱。战争、憎情、野心都是动乱，可是我们却习以为常，认为这种动乱就是秩序。不是吗？我们接受这种道德观——社会道德观，认为这很正常。但是你只要仔细观察，就会发现这种秩序其实是混乱。这一点是再清楚也不过的了，除非你完全给传统、给自己的权宜之计等等遮蔽了眼睛。

※

我们能否明了这一点，明了之后又会不会激起革命，激发起当前的革命？自由绝不是一种摆脱，请诸位

明白，现在我们要讨论的事情有相当的难度，想解释清楚也难以办到，不幸的是，我们总觉得可以靠解释来了解事情，事实却不然。解释说明是一回事，实际又是另一回事。单词树木并不等同于树木，但是我们却把单词树木和实际上的树木混为一谈。所以，自由——我们所说的自由，实际上是摆脱了某些束缚的自由。摆脱愤怒，摆脱暴力、绝望，但是，摆脱了什么东西以后，你真的自由了吗？请诸位自己想想，睁眼看一下。说不定自由或许是另外一回事呢，或许自由并不等于是摆脱了什么呢！摆脱什么东西只不过是一种反应，反应是可以不断重复的。但是我们所要求的自由完全是另外一回事。那是完完全全的自由的感觉，不仅仅是摆脱了什么东西而已。了解了这种自由的全部结构，自然就会产生一种绝不是反应的自由。

※

要想明了事物，在观察的时候就不能加以谴责，不能为之辩护，不能表示同意也不能加以否定，不能表示喜欢或是厌恶，只能是纯粹的观察，只有这种纯粹的表察才能明了事物。但是，如受到感情的干扰，如顾及到自身的安全，如涉及到家庭，如自己的意见、判断、信仰开始动摇——总有一天会动摇的，要想真正明了事物就非常困难。世上无绝对安全的事物，事物总是在变化，我们却不接受这种变化，所以内心一直在交战。因此，只要能平静地观摆自己，观察周围的世界，这种观事就会产生自由——这种自由不是摆脱什么东西的自

由。这样讲够清楚吗？

不知道诸位对“我怕死”这一点有什么看法？“怕死”是明天或者后天才会来的事情，离实际发生还有一段距离。在观察他人死亡时，人们肯定已在思考这种死亡状态，他会说“我也会死的”，这个思考就会生发对死亡的害怕，如果这也不怕，那还有什么能使我们恐惧的呢？所以，恐惧是思考造成的结果吗？这种思考、这种恐惧，说来话长。请注意这点：人们很早就有这种想法，是老生常谈。你认定它是新想法，实际上是新瓶装旧酒。我们的恐惧，事实上只是旧事物的重复而已。思考把已发生的事情投射到未来，恐惧是思考造成的。所以思考对恐惧难逃其责，这是确定无疑的；诸位可以自己判断，当你真的直面死亡，你就不会有恐惧。只有想起了你有一天会死亡，你才会发生恐惧。所以我们的问题在于：我们能不能只想到现在，只生活在目前，而不要去思考过去也不要去思考来来？只有这样，我们才不会恐惧。但是，要了解这一点，就先得了解思考、记忆、时间的结构，不是知识上的了解，不是言词上的了解，而是实实在在地用你的心用你的脑去了解。没有这种了解，就没有自由可言。一旦有了真正的自由，我们的意念就会放心地去思考，而不会带来恐惧。

所以，摆脱恐惧绝对必要，自由也绝对必要；因为没有自由，就没有平安没有秩序，也就不会有爱；有爱，才会随心所欲，也就不会有罪恶，不会有冲突。但是要了解自由与爱，就得实实在在地了解自由的本质，这种自由是在了解了混乱以后才来的。了解了思考的结

构和本质，就会懂得什么是混乱，不要靠演讲者去了解，也不要依赖什么心理学家。若是依了他们，你就连自己是什么也弄不懂，你就是服从于权威了。要了解自己，必须抛弃一切权威。不要只是嘴上说同意这个观点，嘴上说同意没有什么意义。要看清楚为什么必须抛弃权威：因为，所有的权威、经典、书本、领袖、宗教领袖已经把你带到完全绝望、孤独、痛苦、混乱的悲惨境地。你一直跟随着他们，至少看上去你是一直跟随着他们，但你现在必须自己走这段路，没有什么权威能带你们的路，会带你们走向无上幸福之路，这种无上幸福是任何书本、任何寺庙都不可能给你的。这条路必须你自己去走。你不能信任任何人，为什么要信任别人？为什么要信任权威呢？你说："我搞不清楚"、"我不懂"、"你是懂的，请告诉我"……这是什么意思？你是想结束自己的懵懂，但你不能仰仗别人帮助你了解自己的懵懂，而之所以会懵懂，恰是因为有外界的权威。这是最清楚不过的事啊。

论自由与秩序

摘自《克里希那穆提论教育》第四章

没有秩序就不存在自由。它们互依互存。如你没有秩序，就不会有自由。两者密不可分。如果你说："我喜欢干什么就干什么。我高兴起来就弄点东西吃。我乐意了就来上课。"那你就是在制造混乱。你得考虑他人的需要。要想办事顺利，他必须要有时间观念。如果我今天早上迟到了十分钟，那你们就只能干等。所以我必须尊重他人，必须想到别人，必须有礼貌、善体贴、能关心别人。只要能体贴、用心、关注，对他人对自己都这样，就会有秩序，而有秩序就有自由。

诸位知道，世上所有的军人每天都得受训、要服从上级、要列队走路，他们只是奉命行事，不加思考。知道这样会对人产生什么影响吗？如有人告诉你该做什么、该想什么、必须顺从地亦步亦趋，你是否知道你将会变得怎么样吗？你会变迟钝，会缺乏主见、做事拖拉。外界强行施加的条条框框令我们变得愚笨，变得人云亦云，只会模仿。但如果你运用内力于关注、聆听、

体贴、细心，那么，这种关注、聆听、体贴就会产生秩序。有了秩序，也就永远都会有自由。如果你叫喊不停，滔滔不绝，又怎么能听到别人在说些什么呢？要听清他人的讲话，你只有安静地坐下来、集中注意力。

如无法自由地看、自由地听、自由地考虑，也就不会有秩序。这个自由与秩序的问题是生命中最迫切，然而又是最难的问题。这个问题很复杂。比解决数学、地理、历史等学科的难题要难得多。没有真正的自由，就绝对结不出好果子来，也不会有美。鸟儿如不自由，就不能等飞。种子如不能自由自在地发芽，冒出地面，就会丧失生命。世上万物，包括人在内，都需要自由……

鸟儿、河流、树木都需要自由，人也同样需要自由——不是打了折扣的自由，而是全部的自由。自由、解放，能独立地表达自己所想、做自己想做的，是生命中最重要的事情。真正地摆脱愤怒、嫉妒、残酷、粗暴，从而获得内心的自由，是最难、最危险的事情。

这里的自由不能仅仅只是获得什么的自由。你不能说“我要什么就该有什么”。因为，除了你之外，别人也要自由，也想自由地表达自己的想法，也想做自己想做的事情。每个人都想自由，都想自由表达自己的愤怒、残酷、野心、好胜心等等。这里永远存在着冲突。你想做此事，我也想做此事，所以就发生冲突了。因为世上不光是自己一个人，所以不能随心所欲。即使是僧侣、出家人也不是想做什么就能做什么，他如想遂愿，也必须努力奋斗，必须克服自我、约束自我。所以，想

要获取自由，必须有极大的智慧、高度的敏锐、深刻的理解。还有，尤其必要的是，每一个人都要获取自由，不论他是什么文化背景。所以可以肯定地说，没有秩序就没有自由。

※

学生：*您不是说过要自由就不能有纪律吗？*

克氏：我刚才已很详细地说明了：没有秩序就没有自由。秩序就是纪律。其实，我并不喜欢用纪律这个词，因为，我们已经给纪律这个词负载了多种的义项。纪律意味着一致、模仿、遵守。纪律表示服从命令，不是吗？但是人又必须完全自由，否则就无法开花结果，就无法做真正的人——如果你想要有自由，就得自己去探索怎样做才能有序有据、怎样做才能仁慈、宽大、无惧。深得此道就是纪律，能带来秩序。要想探索出结果你得检验，要检验你必得有自由。因为你是自由的，加上你能够体贴、关注、聆听，你就会进退有据，就会按时上课，就会用功学习，就会精力充沛，一心想着要把事情做好。

学生：*您说自由对人来说很危险。为什么？*

克氏：你问的是自由为什么危险？你知道社会是什么吗？

学生：*社会是人们聚集成的一个大集团，它告诉你什么该做，什么不该做。*

克氏：社会是人们聚集成的一个大集团，它告诉你什么该做，什么不该做。社会也是某个社群的文化、风

俗、习惯。人们生活在其中的社群、道德、伦理、宗教结构，统称为社会。如果每一个个人在社会中随心所欲，那么他对那个社会不就是很危险的吗？如果你在学校里为所欲为，那会怎么样？那你对学校里的其他人来说就是一种危险。是不是这样？所以一般来说，我们总是不希望他人有自由。真正的自由人——不是仅仅在观念上自由——是内心已摆脱贪婪、野心、嫉妒、残酷的人，大家会认为他很危险，因为他和一般人完全不一样。社会不是崇拜他，就是冷漠他，甚至杀掉他。

学生：您说我们必须要有自由和秩序。但是，我们怎样才能得到自由和秩序呢？

克氏：首先，不要依靠别人。你不能指望别人能给你自由和秩序，即使是你的父亲、母亲、丈夫、老师也都不能指望。你必须自己去获取。你必须了解的是：除了衣食住行，你不能向别人要求什么东西。你不能指望或要求任何人，包括你的宗教领袖、你的上帝。没有人能给你自由和秩序。所以你必须自己设法去创造秩序。也就是说，你必须自己去注意、去弄懂德行是什么意思。你们知道什么是德行吗？就是讲究道德、心地善良吗？德行就是秩序，所以你得自己弄清楚怎样才能心地善良、对人慈爱、对人体贴。你将从这种体贴、这种关注中体现出秩序，从而也就有了自由。你依赖于他人来告诉你该做什么，说你不该看窗外，说你应该准时、应该仁慈。但是，如果你说："我想看窗外时，我就看窗外。但是我想学习的时候，我会去看书。"那你就是自己制订了秩序，而不是由别人来制订秩序了。

学生：获得自由后又有什么好处呢？

克氏：什么都没有。你只要想得到好处，其思维方式就是商业方式，不是吗？我可以做这件事，但希望有回报，总得给我一点吧！我想对人表示友爱，是因为向你表示友爱对我有利。如是这样，那就不是友爱了。只要我们想要有所得，就无自由可言。如果你说“如果我有自由，我就有能力做这做那”，那其实就无自由可言了。所以不要用功利观点来思考。只要我们涉及功利，就完全无自由可言。自由是没有动机的。你不会因为有人给你衣食住行就产生爱情，这里面是不会有爱情的。

自由与领域

摘自《传统和革命》对话十九·
马德拉斯·1971年1月16日

我懂了：对自由的关注不等于自由，自由不是一种公式，自由不是一种结论。对不对？于是我们的意念就说："如果这不是自由，那么自由是什么呢？"接下来我们的意念就会说："我不知道。"

说是不知道，其实是想知道。当我说不知道自由是什么时，会有一种期待，希望能找出答案。这意味着并不是真的想说不知道，而是希望有什么事情会发生。

我了解这一点，但我放弃努力。

所以我是真的不知道。

我不期待，不希望。我不等着有什么事情会发生，某些答案会从外而至。我什么都不期待。就是这样子。这是关键之点。

我知道这不是自由。这里没有自由，这里有变革，但没有自由。变革从不能带来自由。人们都反对"人绝对无法自由，人活在世上就得受罚"的观念。这种反对并不是理智上的反对，而是我们所有的组织、我们整个

的观念在反对。对不对？所以就会说这不是自由，我不知道什么是自由。我不再等有什么事会发生，也不想知道什么是自由。我真的不知道。这个不知道就是自由。知道是“牢狱”。这一点在逻辑上很正确。

我不知道明天会发生什么事。所以我已摆脱了过去，置身于时间领域之外。

知道这个领域便是进入了“牢狱”，不知道这个领域也同样进入了“牢狱”。

诸位注意了：我知道昨天。我知道昨天发生了什么事。这种知道，知道昨天发生了什么事情也就是“牢狱”。所以，生活在不知不觉当中才是自由。对不对？

传统派说：“不要执著。”这是错的。他们否定所有的关系。他们解决不了关系问题，只会说“不要执著”，并挣脱所有的关系。他们“超然于物外”，离群索居。

知道这个领域，是进入了“牢狱”。不知道那里有“牢狱”，也同样没有自由。

所以，意识到此，即永远被拘禁在“牢狱”中。就是这样子。

我们能不能“不知道”呢？“不知道”意味着昨天已经结束。永不止息的“知道”就是“牢狱”。

※

问者：追求自由，必须无情。

克氏：不要用无情这个词。追求自由得极其审慎。当我说我真的不知道，我就是真的不知道。我们且暂停，看看这样说是什么意思。这样说的意思是一种真正

的谦卑，有一种朴素的感觉。这样，昨天就结束了。不再把昨天牵挂在心的人才是真正的重新开始，所以他必须朴素。我真的不知道——这件事太神奇了。我不知道明天我是不是会死。所以任何时候，我都不会有任何结论，也就是说我不会有负担。知道就是负担。

问者：能否达到这种境界，维持这种境界呢？

克氏：你无需维持。

问者：我们总想留一条退路。言词只带领你到某一境界，毫无回旋的余地。

克氏：且慢。不要这样说。这一点很明白，有人主张“超然物外”，有人发现了“灵魂”。于是我们顺着说：“瞧，两者都不对。在这个领域里没有自由。”

然后我们又问：“究竟有没有自由？”我说：“我真的不知道。”这不是说我已忘记过去。在“我不知道”这句话里面，既不怀念过去，也不舍弃过去，且不会利用过去。

这句话的意思只是“过去无自由”，过去即是知识，过去是一种积累，过去是一种理智。知识、积累、理智里面没有自由。

要问究竟有无自由，回答是：“我真的不知道。”

问者：但是脑细胞的结构不会发生变化。

克氏：那时的脑细胞变得很有弹性。有弹性就可以排斥、可以接受，它处于动态之中。

问者：我们把某些东西视为行动。迄今为止，我们知道的只是运动着的事物。我们无法排斥运动。它永远在延续。一旦停止运动，就不再成为行动的障碍。日常

生活是一个延续不断的过程。

克氏：你是想问什么是行动吗？对一个不知道的人来说，行动是什么？一个知道的人依照他所知的知识在行动，依照他所知的行动在行动。他的活动永远局限在“牢狱”之内，还把这个“牢狱”套在以后的日子里。他的活动永远都在已知的领域之内。

布洛伍德公园

1972年9月9日

我们如何才能探究出自由的本质呢？这种自由不是摆脱压迫、恐惧的自由，不是摆脱烦恼我们的一切琐事的自由，这种自由是要从摆本上消除产生恐惧的原因，泯灭使我们互相产生仇视的因素，铲除我们人性中存在的骇人听闻矛盾的摆源，熄灭疯狂追求快乐的欲望，毁掉自己所造之神以及那些教堂、传教士等等劳什子。所以，我认为应该扪心自问的是，我们要的到底是表面的自由，还是骨子里的自由？如果想刨根究底地彻底了解自由，那就必须从人的思维上着手。如果你同意这点，而不是做文字游戏，不是在观念上兜圈子；如果你觉得有迫切的需要想了解自由，那么我们不妨一起来探讨这个问题。因为，如果我们弄懂了这个问题，那么所有的问题都迎刃而解了。

我们要探讨什么呢？首先，我想要弄明白：有没有脱离于思维的自由——我们不去利用思维，这个问题我们留待以后再讨论。这是下一个问题——我们到底能不



能够摆脱思维？这种脱离思维的自由意味着什么？我们以前所知的自由从来就只是摆脱某种东西的自由——摆脱恐惧、摆脱焦虑、摆脱这个那个、摆脱一大堆事情的自由。究竟有没有一种自由不是为了摆脱什么，而就是自由的自由？问这个问题，并要想回答它的时候，是不是又要依靠思维了？自由是不是不去思维它就是自由了？诸位知道不知道，学习是顿悟的，所以学习不需要时间。我不知道诸位是否明白这点。须知，这是关键问题！

※

学习是需要时间的。学语言、学技术、学方法、获取信息、学习机械知识等等，都是需要时间的，要几个月或者几年。学弹钢琴、拉小提琴，学一种语言，这都需要记忆，需要练习。它们都只不过是一些操作。我们孜孜以求的就是这些东西，我们就只关心这些东西，因为学会这些东西能给我们权利、地位或谋生手段。但是我从心底里认为，学习必须是顿悟的。学习是眼睛看后即付诸行动；不是看了以后，隔了一段时间，然后才行动。也就是说，学习语言当然是需要时间的。但是，学习自由是否需要时间呢？诸位明白了没有？自由不论怎样扩展，怎样有价值，怎样奇妙，只要还是依照意念的模式运作，就不是自由——明悟这一点需要时间吗？明白这个真理，明白“自由不在那个模式之内”这个真理，需要时间吗？也就是说，明白这个真理是否需要时间？你们懂我的意思了吗？看，你们向我解释思考在这

个世界上是多么有用，你们向我解释，一种新的模式——这种模式还是由思考而来——将会带来新的行为。你们这样不断地解释，如果我不断地接受；这来来往往的推论过程、言语上的沟通，使用的是我们熟悉的遣字用词——这一切都需要时间，不是吗？到头来，我们还是不自由，还是局限在模式之内。我们彼此沟通了没有？我告诉你们说自由是顿悟的，不需要时间。思考是需要时间的，所以完全不必用思考来了解自由。于是你们就搞不清楚我说的是什么了。我们之所以糊涂，是因为我们只有思考这一种工具。这种工具不论我们是用对了、用错了、乱用了，还是用得非常得体，反正我就只有这一种工具。于是我又告诉你们，抛弃那个工具，不要学习如何去思考，那是你们已经了解的；而是要学习如何去顿悟，如何只用眼睛去看就够了。你们所要学习的是不需要时间的自由。

我们彼此沟通了没有？弄懂了这个问题没有？认知是一种学习，但是这种认知是不需要时间的。时间基本上是用在思考的操作上的，你无法通过时间学习什么是自由。要学习自由，必须完全停止思考。

※

问者：*怎样才能停息下来？*

克氏：你听好了。不是“怎样”，你懂了没有？你一说“怎样”，你就要使用方法、就要练习，而这一切仍旧都在思考的模式之内。

你的问题其实是这样的：思考还是有它应有的位



置，否则我们彼此就无法沟通。但是，想要能够沟通，先要学语言。你我都懂英语，所以我们可以沟通。但是学英语却需要时间。悟得自由不需要时间，只要有思考在起作用，只要思考的操作中还在说“我必须了解自由是什么”，你就不可能悟得自由。是不是？于是就产生了这样的问题：我习惯于思考，因为这是我唯一的工具。我受过教育，我所受的教育都要求我得思考，我的地位、我的存在都建立在这上面，我们所有的相互关系都建立在由思考而得的想像上面。但是你却横插一杠说：“不要思考，只要用眼看，只要认知、学习、内悟。”是的，这就是我的观点：“如果我们受到了这么严重的制约，背负了这么多的思考，我们如何才能内悟？如何才能摆脱它们，视域更加宽广呢？”对吗？所以，诸位的问题是提错了。如果你们说的是“我必须要摆脱它”，这就是一种机械式的思考过程。如此，那从一开始就处于错误状态了，因为这样是学不到新事物的。你关心的还是过去的事情。只要你还关心过去的事情，你就是停留在过去。诸位弄懂了没有？

所以，真正的问题是：因为我们要用完全不同的角度去探索事情，那么，在目前我们的意念纠缠于过去的情况下，还能否不再关注过去？我们的探索需要的是自由，这种探索不需要你了解过去、回忆过去、控制过去、破坏过去、压制过去。要的只是完全抛弃过去，学习新事物。这是不需要时间的。就是这样，不知诸位懂不懂？这听起来荒谬矛盾，其实却一点也不荒谬不矛盾。

问者：思考是必定先于认知的吗？我们不能停止思考。

克氏：没错。你无法停止思考。

问者：但思考不是无中生有的。

克氏：我知道。如果你想了解新事物，你会做什么？你是一位发明家，想有所发明。你熟悉一切旧事物，但你想发现新事物，那种全新的事物。你会怎么做？继续混在旧事物堆里？旧事物你了如指掌，你知道旧事物是一些什么，你了解旧事物的所有机制。但你若是一直背负着过去，你就无法发现新事物。对此，你该怎么办？你必须抛弃过去的一切。旧事物和可能到来的新事物之间必然有鸿沟，必定会有鸿沟。旧事物的全部含义是"不可能产生新事物"，你看清了这点，立刻就产生了鸿沟。我们都期待新事物，因为我们是被旧事物包围着长大的，我们知道旧事物是怎么回事，正烦着它呢！我们想看看新鲜的，可就是不知道怎样挣脱这副锁链。所以才会有那么多的教士和老师，他们都说："我来教你打破锁链。"但是他们的打破方法仍旧局限在思考的模式之内——对吗？他们说："做这个，别做那个，学这样，想那样。"他们跳不出思考的系统。如果你看清了这一切，你明悟了这一点，就会明白这种明悟是不需要时间的。我不知道诸位懂了没有。你会突然明白，整个宗教结构，以及围绕宗教的所有组织、教皇、主教，是多么的荒谬——你们懂了没有——所有这一切都是荒谬的！是成年人在玩小孩子的游戏。如果你明悟了这一点，那么一切就到此终结。于是你就会问："如何才能够

明悟？”如果你是这样问的，表示你根本没有真正在听。你仍旧抓着教会、信仰、意识形态的主线带不放，你说的还是：“我放不开，因为我害怕”、“邻居会怎么想”、“我会失去工作”。所以，你并没有真正在听，这才是问题所在：诸位的问题不在于怎样去认知，不在于怎样才能明悟，而在于你们没有听明白由思考而带来的“危险”。要明悟就得听，要心无挂念地听，不加以判断，不加以谴责，真正地听，这样的听才能明悟。是不是？

所以，自由——绝对的自由，不是相对的自由——这种绝对的自由只有在意念了解了思考，了解了思考的地位，且又摆脱了思考以后才有可能，对不对？说了那么些话以后，我们理解得怎么样了？无论如何，我们现在是在共同探讨。你们花了时间、精力、金钱等等来这里，是学到了东西呢，还是只是回想了过去？如果仅仅只有回想，那么你就是人云亦云，你就是没有主张的人。你们虽然没有重复老子、佛陀等的话，但你们却在重复我说过的话，所以你们还是没有主张的人。要是你们学到了东西，你们就将完全脱离那个阶层，脱离那一切尘埃。

那我们该怎么办呢？对自由，我们能不能有所明悟呢，有没有摆脱了思考的明悟呢？有了这种摆脱了思考的明悟，处在这种自由中思考就能合理地、健全地、客观地、无私地运作。一个人，受到了外界的重压，从早到晚，不论是醒着、睡着，还是在走路，都在用脑思考。这样的人，这样的心灵，如何能等摆脱思考，洞察自由？请扪心自问。在问这个问题的时候，是不是还是

思考后才回答？如果是的话，你就谈不上有自由。但是，如果你问的时候是严肃地、认真地、热忱地在问，你真的很想知道答案，那么，你就会发现自由。自由不是寻找得来的。寻找只是思考的动作。



1976年8月1日

问者：自由是不是一定要忍受孤独？这种自由是怎么处理人际关系的呢？处理好人际关系，是不是和自由格格不入？

克氏：你的问题是，自由是否就意味着孤独？你问的就是这个问题，对吗？在词典上，“孤独”这个词的意义是“孤单一人”。但是，我们的行动如果都是以自我为中心——这种行动其实是阻碍孤独的——我们又如何会有自由，对不对？如果我们关注的永远只是自己，只是自己的问题：自己的烦恼、自己的妻子、一日三餐——烦恼这个，烦恼那个，牵挂的就是烦恼之事——如果我们老是在牵挂很多事情，惦记着自我，那根本孤独不了，不是吗？所以，自由就是在意念上毫无牵挂。我们心有所系：想着上帝、想着钱财、想着性欲，想这个，想那个，多数人都是这样——不是牵挂这个，就是牵挂那个。只要心有所系，显然就无自由可言。

一旦有了这种自由，问题就又变成：如果有这种自

由的话，又怎么处理人际关系？首先，我们必须有了自由，才能找出答案，然而现在的我们却是，在还没有那种自由时就已经问及人际关系了。我倒不是对此不屑一顾，但目前的事实是，我们的脑子里老是东家长西家短，内心充满了虚荣、骄傲及诸多琐事，自怜自艾。我们能摆脱这一切吗？如果能摆脱，那不就是孤独了吗？因为此时其意念已经和其他充满牵挂的意念完全不一样了。我真的盼望你们能了解这一点。你们明白了没有？

一个人如果摆脱了这么多的牵挂，那么他又如何处理人际关系呢？人们能否弄清这一点？要弄清楚，首先要先卸除心之所系，卸掉他意识上所有的一切，这样才能有自由。那么，如果你自由了，别人却还没有获得自由，那又会怎样呢？作为人类一分子的你，或许能摆脱所有的烦恼、牵挂，但是，如果另一个人没有摆脱，你们两人之间的关系会怎样？自由人对不自由人负有什么责任？

这时你大概想说爱了。如果自由就是一个人没有牵挂、没有各式各样的负担和问题等等，那么自由处于什么地位呢？自由人怎么处理和不自由的人的关系呢？这种关系里面有没有爱？或者说，只有那时才有爱？请小心，这里的爱是什么意思？请注意！把单词和实物分辨清楚。把单词和情感区别开来后，这时候的爱是什么东西？你爱别人——你爱的是什么？你当然爱别人——不是吗？你爱妻子、丈夫、女儿、儿子，或是其他人——你爱他们。当你用爱这个词时，这个词爱有没有你自己的含义？这个爱里有没有动机？请你不要摆头，我们是

有动机的。你献出性爱，让他（或她）舒适，给他做饭，依赖他，占有他，支配他，指使他——占有而执著地不愿放手，这就是那个单词的含义。赖妒、愤怒、怨愤、焦虑、恐惧，全都是因为他有可能失去那个人，由此而生出上述所有的那些情感，我们称之为爱。对不对？请不要反唇相讥，我们只看事实。

※

为了弄清楚爱是什么意思，不是得先摆脱前面所说的那一切吗？我们现在就来讨论怎样摆脱执著。我们陷入执著时，到底是在执著什么东西？假设我们执著的是一张桌子，那种执著意味着什么？它给我舒适、它由我占有、它归我所用，它是一张非同小可的桌子，等等，所以我必须拥有它。一个人如执著于另一个人，那又是怎么一回事？如有人执著于你，他如执著于你他会有什么感觉？在那种执著里是对你占有、支配的骄傲，是对失去你的恐惧，因此而产生嫉妒。因为有了赖妒，便更加执著，便更要占有你，对不对？于是嫉妒、焦虑……什么都来了。假使没有执著，是不是就没有了爱，没有责任了？不知诸位是否了意我的问题？对多数人而言，爱意味着人与人之间可怕的冲突，人与人之间的关系就变成了永恒的焦虑——这无需我说，大意都知道——这就是我们所说的“爱”。为了逃避这种爱带来的可怕的紧张，我们用尽了各种娱乐方法：电视，还有宗教——原谅我用了这个词——各种宗教上的娱乐。太好玩了！我们一吵架，就去教堂，或者进庙宇，然后回来再意新

开始。如此周而复始，始终不断。

那么，人类，男人和女人，能不能摆脱这一切呢？还是没有可能摆脱呢？如果不可能，我们的生活就永无止息地处在焦虑中，就会产生形形式式的神经兮兮的态度、信仰和行为。不再执著到底有无可能？这是非同小可的。人类到底能不能够摆脱执著，同时又有责任感？

摆脱执著并不表示走向反面——事不关己。诸位要记住，这一点很重要，必须了解。凡心有执著时，必会有执著的痛苦、焦虑。我们说：“我的天啊！这种可怕的事情我一定要摆脱。”于是摆脱执著的战争、冲突又开始了。但是，只要你仔细观察，辨别一下文字上和事实上的差别——死扣着字眼不放和不受文字影响之间的差别，然后不加任何判断地观察摆脱文字影响后的感觉，你就会从观察中发现一种新的现象——既非执著得决不放手，也非事不关己而高高挂起。诸位懂了没有？你们是听了我的这番话马上就行动呢，还是一只耳朵听另一只耳朵出？我们大家都心有执著，不是吗？执著于什么并不重要，执著这个、那个，执著于某一种信仰、成见、结论，执著于某一所房子、某一个人、某一种理想，执著于一大堆东西。执著会给我们安全感，但那种安全感是一种幻觉，不是吗？执著于某物其实是一种幻觉，因为，被你执著的东西总有一天会失去。所以，你所执著的其实是你心目中那个东西的形象。不知诸位是否明白这一点。

我们能否摆脱这种执著，同时又怀有责任感——一种并非是职责上的责任感？我们又要问：如果不再执

著，那么爱又是什么呢？诸位明白了这个问题没有？听著，如果你执著于国家，你就在欣赏国家的孤立性，这种孤立是部落主义的自我膨胀，你执著的是这种部落主义。部落主义会导致什么后果，部落主义的结果是四分五裂，不是吗？我很执著于我的国家——印度，你很执著你的国家——德国、法国、意大利、英国。我们彼此分得一清二楚。随之而来的是战争，纷纷攘攘、永无止息。如果不再执著，如果你不执著了，将会发生什么？就会产生爱意吗？不知你们听懂了没有？我们是否已有了一点默契了？

所以执著令我们产生异心，不是吗？我执著于我的信仰，你执著于你的信仰，这里面就有不同。看看这种不同会产生什么结果，它意味著什么。有执著就有不同，有不同就有冲突，有了冲突，就没有可能产生爱。一旦获得自由以后，男人和女人之间的关系，或是这个人和其他任何人的关系会变得怎样了呢？你们弄明白了没有？不再执著，抛弃所有有执著意味的东西。这是不是慈悲的开始——我只是使用开始这个词而已，没有什么其他含义——意味著慈悲的开始？你们懂了没有？没有了国籍，不执著于任何信仰、结论、理想，就只是一个自由人。他同别人的关系就是从自由出发的，不是吗？就只是从爱、从慈悲里生出的关系。不知诸位弄懂了这点没有？

撒宁

1978年7月13日

认同自己的身体、经验、房子、家庭、国家，或是只认同于特定的意识形态、信仰，会使我们极为注重自己，注重自我。这会养育成一种观念——这里的观念一词使用的是它的本义——会养育成一种个人主义，即一种我们人与人之间都有隔阂、每个人都有别于他人的观念。如此偏重个体，会造成很多痛苦，不知诸位觉察到没有，这种偏颇会破坏家庭——我不知道你们意识到这点没有——它会油然而生出成就感、掌握先进技术的优越感，这种优越感是某些特殊人物或是企业努力奋斗后产生的。同它对应的却是产生专制主义的整个一套观念。所以这里是两个极端：一个是自由——所谓的自由，另一个则是完全不自由，除了少数人。观察一下世界就可以知道，杰出的个人会带来一些好处，不但技术界如此，艺术界也是如此。但是，这样的个人虽然自认他是自由的，可是他真的是自由的吗？同他对应的是专制主义，在专制社会中，除了少数人，完全没有自由

可言。

那么，真相是什么呢？显然必须要有自由。但是，单词自由是何意思？让我们再一次来澄清一下，你们是自己问自己这个问题。这个问题不是我问的，是你们问的。我曾说过，这显没有主讲者。但现在，你们和我都是主讲者。你们和我——两个都是主讲者——在一起探讨这个问题：一边是极端注重个人，也注重个人认同的国家、家庭、资本主义、社会主义等等，另外一边则认同意识形态社会。这里，社会之所以重要，依照的是少数人的看法。要讨论这个问题，如果可以让我建议的话，首先得弄清楚的是我们人类到底想干什么？我们人类——不是具依的某某人，没有被贴上标签、还没有分别国籍的人类；还不习惯胡言乱语的人类——活在世上到底想干什么？我们追求什么？我们研究什么？我们渴望什么？这就牵涉到一个问题：自由是什么？我们因为自己可以旅游，只要有金钱有爱好，就可以去美国，可以去任何喜欢的地方，就认为自己是自由的。

那么，自由是什么？恐怕我们之中的多数人，至少是有思想、善观察的认真人士都必然会问：自由是什么？个人能够随心所欲，想做什么就可做什么就是自由吗？每个人都希望能随心所欲：我想信仰上帝，我就信仰上帝；我想得到性满足，想吸毒以及其他够等，只要有金钱，只要我有这个爱好，我就可以这样做。我们认为这样的行动才是自由：想做什么就做什么，想要什么就要什么，想满足什么就满足什么；或者，能自由选择自己的身份。这个你们都知道。可是，这就是自由吗？

真正的自由是否完全是另外一回事呢？我们认为自由就是摆脱某种束缚，摆脱贫困，不再需要妻子或先生时就离婚等等。认为在商业活动上、在精神活动上自由选择自己的行动，或者想信仰什么就信仰什么，等等，等等，就是自由。想做天主教徒或基督教徒就做，或者什么都不信就什么都不信，我们认为这就是自由。诸位都这样认为。

那么，自由到底是什么？请诸位问自己，不要问我。你面对镜子，看者你自己。探讨你自己的全都心理结构。我们想做什么一直是和我们所受的制约有关。我们从来不追究是什么在驱策我们，驱策我们往左，驱策我们往右，或是驱策我们做其他什么。但是，只要我们还认同什么国家、束庭、丈夫、女友、信仰、教条、仪式、传统，我们还会有自由吗？你们听懂了吗？你们要问的就是这样的问题。我只是代替你们发声而已。我得再一次指出，这里没有任何人是权威，同样也包括我。这里不存在权威感，不存在优越感；这里不存在教条，不存在信仰。如果我有所强调，那也不是定论，没有咄咄逼人地要你们徒受，那只是我的自然流露。

我们探讨的是：我们是否拥有完整的自由——不是牺牲一样东西换来另一样东西的自由，而是完整的自由。我们讨论的是完整的自由感，是否真有自由这种东西。人的意念、思想、感觉、感情如果投注于某一特定之物，比如专注于某一件束具、某一个人、某一种信仰的时候，他是不是有自由？里然没有自由。一旦你认同于某一事物，你就与自由绝缘了。如果我因为喜欢某一

伟大人物的理论或他的其他什么，就认同他，祈求他、崇拜他，那么我是否有自由可言？我们发现的是，只要有一个认同的过程在进行，就无自由可言——对吗？

请注意，死扣文字是危险的。如蒙允许，我建议诸位不要把我的话翻译成你们自己的单词、自己的语言、自己的意见，而是要真正地听我们目下正在使用的话语，因为这样我们才是直接地在沟通。好吧，我们还是这样说吧，语言——单词的运用、单词的意义以及句法——是语言在引领着我们，对吗？你说："我是法国人。"这句话可不是说着玩的，它强迫你进入了某一种模式里面。所以是语言在玩弄我们于股掌之上——对吗？我不知道诸位发现了这点没有？你在使用共产主义、社会主义、资本主义或是天主教、基督教，印度人、犹太人等等单词的时候，它们会对我们产生作用，迫使我们用某种方式思考，对不对？所以是语言在驱使我们、利用我们。不知道诸位是否已经觉察到这一点。所以，如果是由你来运用语言——而不是受语言的驱使——这时你就不会带感情色彩地使用语言。这样，相互之间的沟通就准确了。话说至此，我们有否一些共同的看法？请诸位务必弄清这一点，因为，在我们那么地探索自由以后，在我们已得知如果认同于某一物将会破坏、压制、限制自由以后，我们正在接近于——我想是这样，但我不敢肯定——得出结论。如果你满足于这种对自由的局限，那么，你就必须认清那种局限所造成的后果——人与人的分隔、老死不相往来、竞争，还有战争、暴力等等。

另外，我们在内省的时候，也要很清楚地意识到，不要让语言驱使我们。在使用共产主义这一单词时，不要感情用事。如果你喜欢美国的资本主义世界或是其他什么，也一样要收敛感情。要想办到这一点，头脑必须非常清醒；我不会催促你们，但要切记不使语言驱使你们，这样我们就能就语言而语言，就能触及语言的本意而不带感情色彩。这样，我们之间就能保持沟通，对不对？你们能做到吗？不是明天，而是现在，做得到吗？做得到，我们就可以携手向前，不是慢走，而是奔驰。

只有绝对地把身外之物置之度外，包把教会、上帝、信仰、地位——你们听明白了吗——一切的一切都置之度外，才会有自由。你们对我提了一些意见，你们的用词很粗暴，你们给我扣帽子。我受到伤害了。这个世上大多数人都受到了伤害，不但生理上受伤害，精神上更受伤害。你们也受到了伤害，不是吗？因为受到伤害，所以什么事都可能做出来——反抗、退缩、恐慢、暴力、刻薄，等等。如你仔细核查，就会发现这种伤害其实是以形象的方式进行的思想活动，对不对？思想活动后就在自己的头脑中固化成形象，说某某人漂亮，某某人聪明绝顶，某某人怎么样怎么样，等等。但是，如果你用的是贬义词，说的时候又态度愤激，这个形象就受到伤害了。是思想活动在自己的头脑中制造了形象——请务必了解这一点——又使这种形象受到了伤害。人的一生能否不受一次伤害？人有如此之自由，就会身心健康。

布洛伍德公园

1978年9月12日

我认为，我们多数人都是奴隶：不是宗教观念、信仰、符号的奴隶，就是某种经验的奴隶，或是制度、观念的奴隶。我们既然是上述这一切的囚犯，我们的头脑又如何能保持清醒呢？如果我们固定了某种生活方式，如果我们是生意人、科学家、哲学家，我们就被套牢在里面了，就完全被吸引在里面了，生命也就这样白白地消耗了。我们关心的是整个的生命，而不是一部分，一个片段，或是某种一时的倾向，或是某种职业。我们——包括我在内——是否明白我们已深陷在例行公事里面，是否了解它会不露声色地妨碍我们的自由？例行公事妨碍了自由，我们就永远不能保持清醒。只要我们依赖于他物，就不会知道天有多高地有多厚，就无法保持清醒。

智力、电脑和机械之灵魂

摘自《智力之道》·

瑞西谷·1980年12月4日

我们能不能换个话题，比如，我们是否明白快乐是怎么回事？今天我不快乐，可是后天我很可能会快乐。我乐于想像我将是快乐的。我不知道诸位是否明白我的意思。快乐是一种时间运动，有没有不是建立在知识上面的快乐？我已知道我的一辈子是怎么回事。虽然我只是把这种知识投射到未来，用来调整未来，但我的未来仍然是已知的。如果我不事先知道我就没有快乐可言。电脑里的东西就是已知的。真正的问题是：我们有没有摆脱了知识的自由？这才是真正的问题，因为知识里面有快乐、有痛苦、有恐惧，意念的全部运动都是已知的。知识可以覆盖住未知，形成理论，但都是虚假的。电脑、药物、遗传、克隆都是已知的。那么，有没有摆脱了知识的自由呢？我们的知识正在毁灭我们。太空科学家凭着已掌握的知识进入了太空，他们研究太空、宇宙，他们用大脑思考制造出了仪器，他们用这种仪器观事太空、宇宙，发现宇宙。宇宙尽在掌握之中。

问者：我正惊异于一件很令人感兴趣的事情。当前，人们正在运作的思路，已经受到了威胁，正在趋于毁灭。要么是，我们的思路被机器"接管"而被湮灭；要么是，摆脱已有的知识，因而也就毁掉了现在的思维方式。我们受到的挑战太厉害了。

克氏：说得对，这就是我刚才说过的。你听懂了。如果我的理解没有错，你说的是，我们脑中运用的知识即将把我们毁掉。这些知识还会变成未来的机器、药物、遗传、克隆等等。知识和它的衍生物，两者都会毁掉我们。

问者：这种论点是说：人们的意念总是在知识中活动，为的是追求快乐。追求的结果就是科技。然后科技再反过来毁掉我们。这种论点又说，相反的活动，摆脱知识——根据现在的认识——也还是会毁灭我们。

克氏：是的。你说的是什么？摆脱知识？

问者：这种论点说，有两种活动。知识的活动正在越来越损坏我们。要想解决这个问题，就得摆脱知识，但是，摆脱知识同样会破坏知识的活动。

克氏：且慢。自由并不是摆脱什么东西。自由是一种休止。你明白吗？

问者：先生，您的意思是不是说，摆脱了知识的自由，本身具有这样一种性质，它不会损坏这种活动，思考有它的地位，意念也有它的地位？您是不是说这里面是有自由的？

克氏：是有自由的，但这不是摆脱知识而来的。

问者：我是说，思想是有特殊的运作方式的。人们

的意念是有一定的运作方式的。科技的进步使人遭受压力。但是，另外一种自由，即摆脱知识的自由，也会彻底、全盘地摧毁思维的运作。所以，必将产生一种新的意念——不论它是由科技带来的，还是摆脱了知识而来的。这意念和以前的意念完全是两码事。目前的状况不复存在。

克氏：让我们把问题说清楚一些。如果不产生新的意念，就像现在这样就会毁掉我们，是不是？但是这新的意念必须是真实存在的，而不是理论上存在。新的意念只有在知识终止时才存在。知识造出了机器，我们依赖知识而活，我们就是机器，我们现在分离了两者。机器毁了我们，机器是知识的产物，我们都是知识的产物。所以是知识毁灭了我们，而不是机器。所以，问题就是：知识能不能终止？喔，应该这样说，我们能否摆脱知识？我们应避开知识，跳过知识。

问者：问题在于：知识和由知识而产生的行动能否终止？由知识而产生的行动可以终止，而知识本身却终止不了。

克氏：可以终止。

问者：由知识而产生的行动可以终止？

克氏：这种行动是摆脱了知识的行动。

问者：但知识不可能终止。

克氏：可以的，先生。

问者：所有的知识都要终止，是什么意思？

问者：只是摆脱知识就行了，此外别无他意？

克氏：就只是知识。我不知道我这样说是不是



清楚？

问者：*先生，保护自己的力量是很强的，现在只有知识了。但您却说要终止知识，这不是自我毁灭了吗？*

克氏：不会毁灭，我理解你的意思。我们暂且不谈我们自己。我们说说电脑，电脑包含了所有的科技，而我们的生活完全依赖于知识。所以，我们和电脑之间事实上没有分别。

问者：*这我懂。*

克氏：这件事非同小可。只要我们沉浸在知识中，那些例行公事、机器什么的就会损害我们的脑筋，我们的意念中就只是知识。因此说意念必须摈脱知识是对的。我们得看明白。我们的意念中只是知识。我对你们说，是你们自己把自己给封闭了。不要说这不可能，如果你说这不可能，就不会发明出电脑了。从这里动身走开吧。当意念说它必须自由，无论它做什么，其实都只在知识的局限之内。那么，如果彻底觉察、知道或是认定自己的意念就只是知识，这样的意念会处于什么状态呢？

我动身走开了。诸位看见没有？现在我怎么样了呢？

很显然，知识就是一种运动。知识是通过运动获得的。知识就是运动。时间，还有其他一切，都是运动。

问者：*您说的是时间停止以后意念所处的状态。*

克氏：那就是自由。时间就是运动。这意味着什么？这很有意思啊，先生。让我把它和我们原先的问题合起来一块儿说。我们动用意念发明了电脑。我们创造

了一系列的科技成果，如遗传学、克隆、化学等等。它们都是从人们所掌握的知识中来的，都是知识，都是知识的产物，包括知识中的假设、理论、理论的反驳，等等。人的所作所为和机器并无二致，两者没有区别。意念就是知识，意念不论做什么事，都由知识而来——人们信仰的上帝、供奉神仙的庙宇都由知识而来，知识就是运动。运动会停止吗？

真正的自由表示我们的感觉不受知识的影响，行动也不出于知识。我们认知了蛇，感觉到它是危险的。之所以有这种认知，依据的则是几百年来同蛇接触获得的知识。认知我们是印度人，这种认知已经进行了三千年，这种认知也是动态的过程。我们永远局限在这里面。这才是致命的，而不是机器。如果我们意念中的机器不停止运作——而不是电脑——就会置我们于死地。

有没有一种认知不是由知识而来的呢？知识的运作一旦停止，就必然会产生行动。



摘自《智力之道》第三章·

新德里·1981年11月5日

这个世界极其混乱且腐败，民无宁日。连走在路上都有危险。我们说要摆脱恐惧以获自由，这种自由其实只是表面的，是摆脱动乱、专制或是独裁的自由。我们从来没要求过、探求过内在的自由——意念的自由。这种自由是真实的还是理论的？我们认为国家是妨碍自由的。专制国家的人民认为没有自由这种事，国家、败府是唯一的权威，这种权威压制了任何形式的自由。我们要的是哪一种自由？表面的自由，身外的自由，还是内在的自由？当我们谈论自由时，这种自由只是选择这个政府还是那个政府的自由吗？只不过是选择身外的自由还是内在的自由吗？内在的精神上的自由远胜于身外的自由。精神，也就是人的内在结构——包括人的思想、感情、野心、行为、贪婪——永远居于身外自由之上。那么，我们到哪里去寻找自由呢？国家给我们安全感，那么摆脱了国籍后，我们还有自由

吗？摆脱了所有的迷信、教条、宗教后，我们还有自由吗？一个崭新的文明只能产生于真正的“宗教”，迷信、教条、传统宗教是不行的。

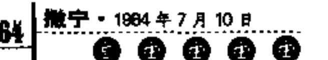


撒宁

1984年7月10日

我们应该探讨什么是自由、健康，探讨在掌握、看懂、认定真理时所产生的能量的性质，对不对？自由是什么？所有时代的人类，在史学上、宗教上或是其他什么上，都在追求着某种自由。但现在的追求自由却已经变成随心所欲，想做什么就做什么；随心所欲地加以选择——比如自由选择从某地迁徙到另外的地方，从一种工作调换成另一种工作，除非你身处完全独裁的国家中，那里所有的事情都是被控制的。在那里，连你的思想、感情都是模子里塑造出来的。所以专制国康都是否定自由的。因此，这种国家都是退化的国家——诸位，是这样吗？就此打住，不再跑题。

我们应该探求什么是自由。能够选择就是自由吗？两辆车选其中的一辆，两种材料选其中的一种，想去哪里就去哪里，牺牲他人以满足自己——对不对？追求比现在更上一层楼——更好一些、高贵一些、聪明一些、多获得一些知识——这都是追求的过程，为的是求满



足。“我要志满意得”、“我必须在某地扎下根”，诸位听懂了吗？这一切都是在追求变。不仅是身份上的变——从员工变成老根、从学徒变成师傅，而且还要在内在的感觉上变。“我现在是这样，但我要变成那样。我现在既嫉妒、贪婪，又粗暴。”我用的是粗暴这个词，因为我的确是粗暴的。“有一天我要让自己不再粗暴”，说不定是一年、两年，或许是快死之时——对不对？这一切都意味着心理上的改变，这是很清楚的。处于改变的过程中有没有自由？诸位理解我的问题吗？或者说，自由也许是另外一码事？让我们一起来探讨研究。我不是在宣讲，你们也不只是被动地听。我们一起来探讨。这要求你们自己运作大脑，不要只是接受，不要全盘接受我说的话。这样，探讨就是你们自己的探讨，不是我的探讨。我也许根供了一个大概，只是形诸语言，但是，要吃透它并付诸行动，却是你们自己的事。我们是在共同分事，对吗？我不是推出一样东西来，要你们同意或不同意——那样就不是共同分事了。我们一起寻索、一起探求、一起根问，怀疑我们所思所感的一切，以及它们和时间的关系，还要看看它们是否会妨碍自由，对吗？对此我们是否有一点共识了呢？请让我再作一点说明。

懂如有一个老师，他想渐渐成为大学里的教授，成者有一个学徒想成为师傅，这时他朝思暮想的就是有所成就，能得到更多，成为更精深的专家，掌探更专门的技能，学到更丰富的知识。这种认定一个目标而获得的成果是有限的，而且也失去了自由。诸位懂了没有？我们对这一点有共识吗？

你们看，事实上我们并不是真的想要自由。我们只是在有限的范围内要求自由，我可以凭我的感觉做事，我可以按我的好恶做事，这时倒是很自由的，我可以选择你或选择别人或是其他。这种行为是很有限的，真的很有限。正是这种有限使自由无缘。这是不言而喻的！我们的词语是有限的、语言是有限的。让我们来看看语言是否约束了自由。我使用的是英语——头脑里运转的只是英语的语言、词汇，所以大脑使受到局限。语言是会制约大脑的，还是不会？你们想过这个问题吗？请和我一起思考这个问题。如果没有这么多听众，只有你和我，只有我和朋友在一起，那么就可以仔仔细细地讨论一下。我现在就要这么做，可以吗？我把你们当作我的朋友，和各位朋友一起来探讨这个问题，即：朝思暮想有所成就的时候，有无自由可言？想展现野心的时候有没有自由？想满足自己欲望时有没有自由？有一位先生说："我真不明白你在说什么鬼话。所有这些我们都已经很习惯了，这些制约已成为我们的习惯了，无论是精神世界还是物质世界，我们永远都想满足自己，都想变得更好。我们必须有所成就，否则不进则退。"这位先生就这么说。我的每一句话他都反驳。我说：不要这么激动，我们一起来看看这个问题。如果你野心勃勃，不论是在物质世界成在精神世界，不论你是想发大财，还是想要达到涅槃、到达天国、去除蒙昧，乃至于想做隐看，这种种野心都是一码事。这种野心——我对这位先生说——是有限的，根本不是自由。我们一直在误用自由这个词。每个人都在力图张扬自己，冒犯性地执著自

己的意见、判断、评价、教条等等，并说这才是自由。但是，这是自由吗？这位先生说："我开始懂你的意思了。我同意你。"我说，不是同意，而是要看事实，看真相——对吗？

所以，自由肯定是另外一码事。那么，我们能否达到这种自由，实现这种自由呢？依靠野心是完全不行的。自由是不会妨碍实行爱心的，对不对？世上的科学家就同我们一样，也是野心勃勃。想要制造精良的武器来对抗苏联。他们玩的就是这种把戏，这可非同小可。世上的每一个人，无论他受过什么教育，无论是智是愚，都掉在这个陷阱里。然而大家却说这是自由。我说这根本不是自由。这位先生说："大脑的运作是有限的，语言是妨碍了这种运作呢，还是助长了这种运作呢？"你们听懂了这个问题吗？对这个问题有兴趣吗？真的有兴趣吗？或者你们只是在和我闹着玩？语言会不会制约大脑？如果语言变得重要，就会制约大脑。不管这个语言是英语、法语、德语、意大利语、俄语，当某一单词失去了本义，当某一单词只是随随便便地使用，只要让我们产生了特殊意义，当语言的词汇变成了大脑的网络词汇——诸位明白吗，诸位懂了没有？——语言就会制约我们的大脑，对不对？但是，如果语言只是用来达到沟通的目的——为此需要敏感、专注、慈爱、柔顺、爱慕——时，运用语言就不会受到限制。此时大脑就受制于语言。但是就目前的情形而言，语言的确在制约我们的大脑。当你说"专制国家"时，我的脑子里立即涌现一幅图像。你也马上会浮现出世界各国的独裁者，因为

五十年来每一份报纸都登过他们的照片。这些形象冒出来，就会制约我们的大脑。诸位听懂了没有？当我说出“印度教教师”这个单词时（众笑）——你们看，你们马上就有反应了！在基督徒面前讲基督，他们也会马上就有所反应。对印度人、佛教徒说出只有他们自己用的特定的单词也一样。请诸位务必了解语言制约的严重性。这种制约引起了麻烦、冲突——印度人和穆斯林的冲突，穆斯林、阿拉伯人和犹太人的冲突，信上帝的基督徒和专制者的冲突。你们懂了吗？现实的世界就是这么一回事。

那么，我们可能推翻这个语言的监狱吗？你们懂了吗？诸位，你们还没有听进去。对不对？你们有没有这种可能，就在你们坐在这里的当口，就完全解除了语言加给你们的定势？我们想改变现状时是没有自由可言的。人只要有野心、贪婪、嫉妒，就不会有自由。他也许因为自己能够怀有野心，就认为自己是自由的。但是，要想改变就没有自由。大脑陷入并拘束于语言的限制里，就没有自由可言。

※

所以我们要探讨自由，探讨什么才是健康。因为如果不健康，就不可能有自由；不健康，你就会处处受阻。我可以是瘫痪之人，但我仍然是健康的，这个道理你们懂吗？我只有一只眼睛能看得清楚，但却并没有使我不健康。健康是因为经常性的冲突、想成就功业、怀有野心、惊疑不定、世事纷烦、生活痪苦才毁掉的。因

而我们的能量也都白白消耗掉了。先生，你们懂了吗？唠叨、争辩、固执，或称："这样做是对的，我非做不可。"懂了吗？能量意味着不断地运动，不断地发现新事物，不是技术上的发现，而是精神上的发现。这样，你的大脑就会活跃非常，不会虚耗能量。有了这样的能量，你就有能力处理问题——你们懂了吗？这样，你们也就懂得了时间。所有的问题都是一环扣一环的，互相衔接，并不是互不相关的。它是一种稳定的、长久的运动。

布洛伍德公园

1985年8月31日

我们以前说过，我们是很认真的，至少我是这样的。我已经认真了七十年或是更长的时间了。只是交谈过几次，读几本书无法解决我们的问题，对我们没有帮助。我呢，也不想帮助你们。请你们相信，请你们认定，我不是什么权威，我不是那种能帮助你们的人。别人可能会帮助你们。如果你想得到帮助，如果你恭敬地向别人求助，那你就把自己的问题拱手让给他人去解决，他们就会按照自己的欲望、利益、权力、地位等等来解决你的问题。我们就像傻瓜一样在这里谈话。我们还是一起来探讨，面对事实，不是事实的概念，就是面对事实。我们不讨论意识形态，意识形态毫无意义。我们不去讨论理论；不去猜测，猜测谁、谁已经悟道，谁、谁还没有。而是要一起探讨自由这个问题，探讨自由和时间的关系，探讨时间和思想、行动的关系。因为我们的生活就是行动，我们所做的一切都是行动；并非是只有特定的行动，如商业上、科学上的行动才是行

动，并非是只有哲学上的思辨才是行动。我们要探讨的是事物的本来面目。

当今世界上到处是无政府状态，混乱、无序，这是谁造成的？这是我们的第一个问题。混乱的经济、社会、政治等等，整个世界一塌糊涂，到最后还酿成了战争，到底谁应该负责任？现在依然有战争，而且是恐怖的战争。我们每一个人是不是认识——不是知识上的认识，而是在日常生活中的实际上的认识——我们生活在其中的居所的性质？这个居所不仅是指建造的居所，也指精神上的居所？我们是否认识到这个居所有多混乱、有多少问题，我们的自由是多么的少？自由这个词不但表示可以随心所欲，而且还表示爱。但是，我们生活在这个世界上，却是人人在追求自己的自由，表现自己、满足自己、想自己求得领悟之道，追求他自己的那一套，如宗教、迷信、信仰、忠诚，以及随之而来的政治上和宗教上的权威、统治集团的权威，等等。所以，我们的自由少得可怜。自由这个词，如今在世上用得太随意了，每个精神变态的人，甚至每个人都在说自由；不管他是生活在推行专制的某些国家，或是生活在所谓的民主国家，人人都在内心向往自由，无论他意识到还是没意识到，都渴望有尊严、有爱；这就好比世上的每一棵树，都渴望有生长的自由。

自由和个人利益之间是什么关系？注意，我们是在一起讨论问题，你们不是在听我一个人——请允许我指出——讲话，不是在听讲台上的人讲话。我一点儿也不重要。我是真心实意地说，我不重要。我在这儿说话就

像两个朋友在一起认真地讨论。我们要问的是：自由和个人利益有什么关系？如何划定自由和个人利益的界线？个人利益是什么？它和思想、时间有什么关系？请注意，所有这些问题都和自由有关。务必明白，自由不是满足自己的野心、贪婪、嫉妒等等。个人利益和自由有什么关系？你们知道个人利益是什么吗？个人利益是每个人自己的秘密——对吗？我们的看法一致吗？我们是在一起讨论吗？你们已经确定是在同一个平起平坐的人，而不是同高出于我们所有人之上的人在一起讨论吗？

个人利益是什么？能否有意识地、深刻地探讨这个问题？个人利益的程度有多深有多浅？什么时候需要它，什么时候又完全不需要它？诸位都了解这个问题，我们在一起讨论。谋取个人私利在这个世界上造成了太多的混乱、无序、冲突。不管你谋取私利为的是国家，为的是社会、家庭、上帝、信仰、忠诚等等，都是谋取私利，谋求参透也是——老天，好像你们能参透似的！这种造求也是谋取私利，诸如盖房、投保、借贷都是谋取私利。鼓励我们关心私利的，不只是商业，宗教也鼓励关心私利。他们侈谈要得到解放，不过个人利益却位于第一。我们只能活在今世，只能办事、赚钱、结婚、生子，或是不结婚、不生子。活在 20 世纪，我们的个人利益深浅程度如何？弄懂这一点很重要，必须探讨。谋取私利使人们分裂——对吗？我们和他们、你们和我们，我们的利益不同于你们的利益，我家的利益和你家的利益不同，你的国家和我的国家利益不同。我已经在

我的国家倾注了很多精神上的、实质性的心血，我准备为之而战，这就是战争。我们把自己的利益捆绑于观念、忠诚、信仰、教条、仪式等等一整套理念之上。其出发点，就是个人利益。

那么，在我们的日常生活中，能否清晰地分开：一方面在物质上保留必要——用这个词时我很小心——的个人利益，一方面在内心在心理上完全放弃个人利益？这是不是可能？诸位懂了吗？我们的看法一致吗？我们生活在如此复杂的社会中，彼此竞争激烈，你赞成此事我赞成那事使我们分裂，你忠于此人他忠于那人使彼此冲突，这种分裂一直在继续，不单单是个人和个人分裂，集体和集体也分裂；生活在这样的世上，我们能否划清谋取私利和不谋取私利的界线？我们能划清吗？你们可以不断地谈论下去，我们也可以清谈一番，或是听听某某人的演讲；但是，今天，我们在这儿，我们是在一起探讨；你们不但要听彼此的言语，而且还要深入于内心世界，大范围地——不只是某一个人的个人利益——整个地挖掘出个人利益之所在。我们的生活能否在内心、在心理上完全摈弃形形式式的个人利益？个人，也就是我，是个人利益的核心。别人是没有办法解释的，说这个是个人利益，那个不是个人利益，这是不可思议的。但我们可以自己去发现，一步一步地、很小心地去探索，不要骤下结论。因为别人是没有办法帮助你的。我很肯定地认为别人是不会帮助你的。别人也许会假装帮助你，成许你也会假装，但实情是，两百五十万年，或者说，四万年以来，我们一直在寻求帮助，一

直在寻求。我们已经穷途末路，毫无办法。

在探索个人利益时，我们还要探索另外一个问题：什么是自由？自由意味着爱。自由并不表示不负责任、为所欲为，为所欲为已经使这个世界一蹋糊涂。还有，个人利益和思想的关系怎样？我们前几天也讨论过时间、思想、思考。我们要简单地讨论一下什么是时间和思想——要讨论吗？老是重复不好，很无聊，至少我是这样感觉的。所以我要改变话题，说一些其他的话，中间还要冷一下场。但是，如果你们听的仅仅是语言、语言、语言，而没有行动，那么到头来我们只不过是一堆垃圾而已。